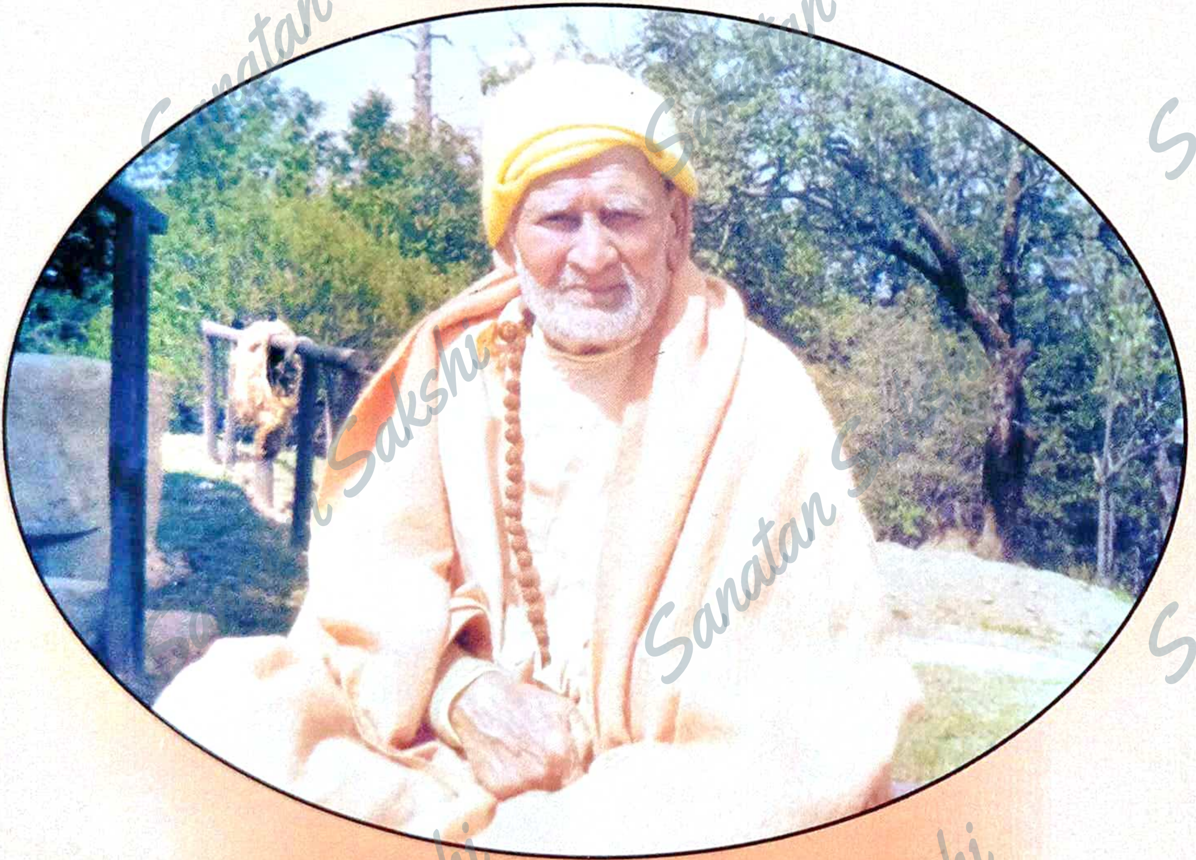
आत्मज्ञान



श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती
(खप्तडबाबा)

Sanatan Sakshi

आत्मज्ञान



लेखकः

श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती

(खप्तडबाबा)

Sanatan Sakshi

ग्रन्थको नाम : आत्माज्ञान

लेखक : श्री १००८ ब्रह्मवित् स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती (खप्तडबाबा)

प्रकाशक : श्रीखप्तड आश्रम प्रकाशन समिति, थापाथली
फोन: ४३७१६५७, ९८५१०३९७३७

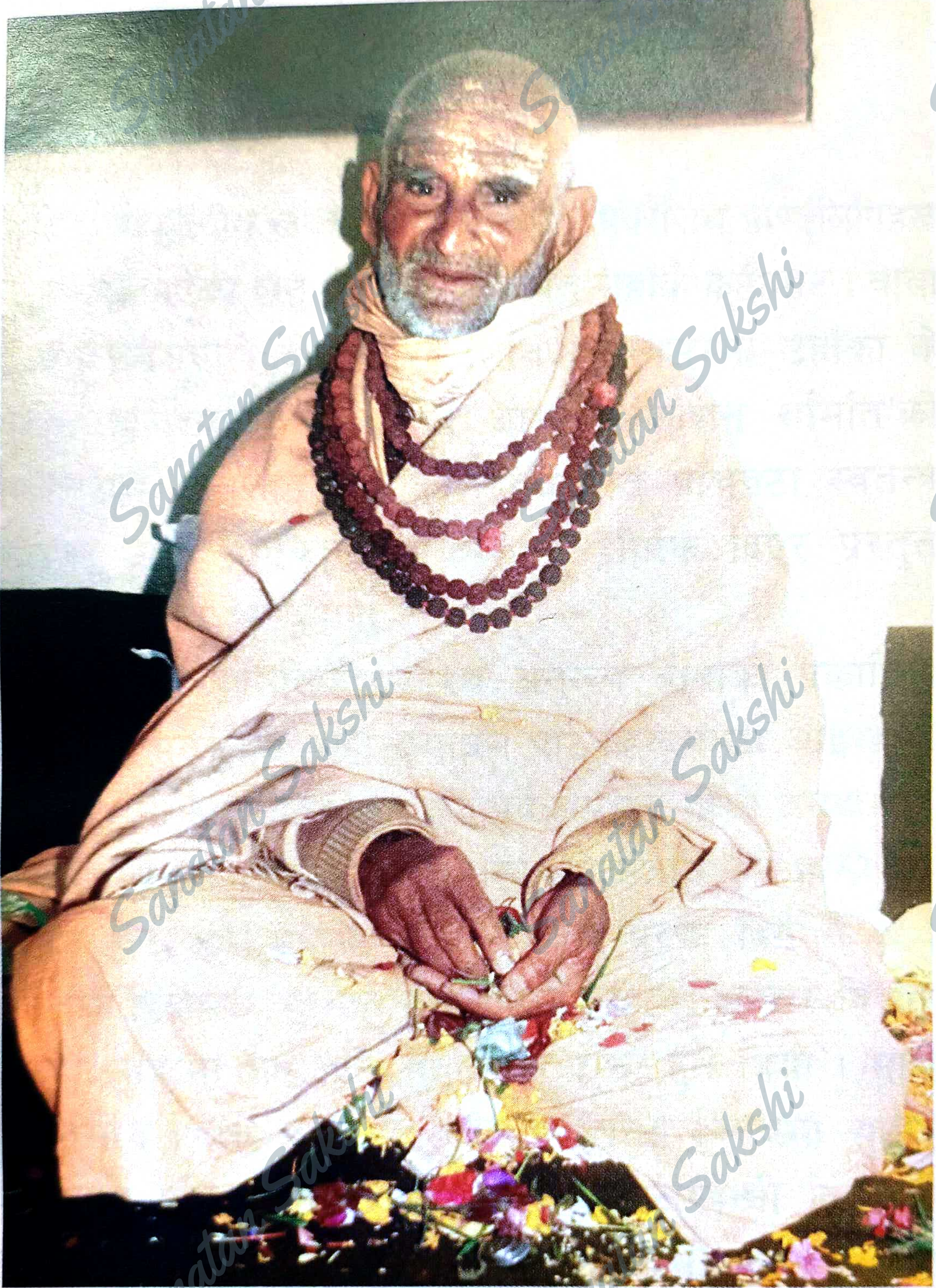
संस्करण : खप्तड आश्रम प्रकाशन समितिको छैटौं पुष्प
प्रथम संस्करण : ५००० प्रति
दोस्रो संस्करण : ३००० प्रति
तेश्रो संस्करण : ५००० प्रति

सर्वाधिकार : प्रकाशन समितिमा सुरक्षित

प्रकाशन मिति : वि.सं. २०७६

मूल्य : रु. ४५/-

मुद्रक : सुप्रवाह प्रकाशन प्रा. लि.
काठमाडौं, नेपाल
फोन : ५२३४४१४, ५२३४९८३



श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी सच्चिदानन्द सरस्वती
(खप्तडबाबा)

Sanatan Sakshi

प्रथम संस्करणको

भूमिका

श्रीपरमपूजनीय खप्तडबाबाका केही अप्रकाशित पाण्डुलिपिहरू हालै उपलब्ध भएका छन्-खप्तड लेकस्थित उहाँकै कुटीबाट। बाबा ब्रह्मालीन हुनुभएको दोस्रो पुण्य तिथिका अवसरमा उहाँका केही कृति प्रकाशित गर्ने 'खप्तड आश्रम प्रकाशन समिति'को उद्देश्यअनुसार तिनलाई बाबाका अप्रकाशित पाँचवटा स्वतन्त्र निबन्धहरू प्राप्त भएकाले 'आत्मज्ञान' शीर्षक दिएर प्रस्तुत पुस्तिका प्रकाशित भएको छ।

प्रकाशन समितिको उद्देश्य अनुरूप बाबाका प्रकाशित ग्रन्थहरू पनि पुनर्मुद्रण भएर धमाधम पाठकहरूसमक्ष आइरहेका छन्। उदारमना सज्जनहरूबाट श्रद्धापूर्वक प्रदान गरिने अनुदानको हामी सदा स्वागत गर्दछौं। प्रस्तुत ग्रन्थ 'आत्मज्ञान'- ले हामीलाई आत्मज्ञान गर्न अवश्य पनि केही न केही प्रेरणा दिने नै छ। आचार तथा विचारले वर्तमान युगमा बिग्रँदै गएको आचार-विचार लाई केही मात्रामा भए पनि सुधार गरे राम्रो हुने थियो। साथै हाम्रो वर्तमान शिक्षा पद्धति र स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयमा सुधार गर्नका लागि पनि बाबाको शिक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी विचारले धेरै मात्रामा मार्ग निर्देशन गर्नेछ भन्नेमा हामी विश्वस्त छौं। 'खप्तड परिचय'- ले पनि वर्तमान सन्दर्भमा धार्मिक र पर्यटकीय महत्त्व राख्ने नै छ। अर्थ सहयोगीहरूलाई धेरै धेरै साधुवाद !

खप्तड आश्रम प्रकाशन समिति

विषय सूची

Sanatan Sakshi

१. आत्मज्ञान

'मानव, प्रकृति तथा ईश्वर' यी तीनै उही परमसत्ताको विवर्तरूपका तीन प्रधान अंग हुन् र आत्मज्ञानका यी तीनै मुख्य क्षेत्र हुन् । यी तीनै आपसमा सम्बद्ध छन् । यिनलाई चिन्दा हामी कुनै एकलाई सम्यक्रूपसँग चिन्न सक्छौं, किनभने यी तीनैको अधिष्ठानरूपमा एकै परम सत्ता छ अथवा यी तीनमध्ये एकलाई राम्ररी चिन्दा यी तीनैको वास्तविक रूपको ज्ञान हुन्छ । **"यस्मिन्नेकस्मिन् ज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवति"**- उपनिषद्मा यस्तो भनिएको छ। तर संस्कृति तथा व्यक्तिमा समयको प्रभावबाट प्रायः एकाङ्गिता आउँछ। हामी कुनै एक वा दुईलाई ज्यादा जोड दिन्छौं तथा अरूलाई उपेक्षा गरिदिन्छौं। त्यसको परिणामअनुसार जीवनमा एकाङ्गिता हुन्छ। मानव योनीमा कर्म गर्ने पूर्ण स्वतन्त्रता हुन्छ। अरू योनीमा जीव आफ्नो पूर्वकृत शुभाशुभ कर्मअनुसार प्राप्त भएको सुख र दुःख भोग भोगेर संसार- चक्रमा घुमिरहन्छ।

जीवनको लक्ष्य

मानव शरीर परमात्मा प्राप्तिका लागि नै पाइएको हो । परमात्माको प्राप्तिलाई नै जीवन्मुक्ति, तत्त्वज्ञान, मोक्ष प्राप्ति, पूर्णता प्राप्ति र कृतकृत्यता पनि भनिन्छ। स्थूलरूपमा मानव र मानवेतर प्राणीमा केही अन्तर छैन । सबैको शरीर पाञ्चभौतिक हो। यिनमा

Sanatan Sakshi

शरीरधारी जीवमात्र परमेश्वरको अंश हो, चिन्मय हो- **'ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः'**

(गीता १५।७)

योनी दुई प्रकारको हुन्छ- भोगयोनी र कर्मयोनी । मानव योनी कर्मयोनी (साधन योनी) हो । श्रीसन्त तुलसीदासजीले यस योनीलाई 'स्वर्ग नरक अपवर्ग निसनी' भन्नुभएको छ । मानव योनीको के विशेषता छ भने यस योनीमा गरेको कर्मअनुसार मुक्ति अथवा देवयोनी, स्थावरयोनी, पशुपक्षी, कीट पतंगादि योनीहरू प्राप्त हुन्छन् ।

अरू योनीमा जीवलाई कर्म गर्ने स्वतन्त्रता नहुनाले उसको मुक्तिको मार्ग अवरुद्ध हुन्छ । जीवमात्रलाई अकारण स्नेह राख्ने भगवान् सर्वेश्वर जीवलाई सदाका लागि प्रयत्न गर्नका लागि मानव योनी प्रदान गर्नुहुन्छ ।

ईश्वरानुग्रहादेवपुंसामद्वैतवासना ।
महद्भय परित्राण विप्राणामुपजायते

(अवधूतगीता-१)

कसैको भानाइ छ, मानवले आफ्नो जीवनको एक ध्येय वनाउनुपर्छ। ध्येय बनाउनाले सो अनुसार चेष्टा हुन्छ, क्रिया हुन्छ। तिनको यो भनाइ ठीक हो तर विचार गरेमा के ज्ञात हुन्छ भने भगवान्ले पहिलेदेखि नै मानव जीवनको ध्येय निश्चित गरिराख्नुहुन्छ र त्यस ध्येयको प्राप्तिका लागि जीवलाई मानव शरीर दिनुहुन्छ। यसकारण मानवलाई अरू कुनै नयाँ ध्येय बनाउनु आवश्यक छैन। वरु भगवान्वाट पूर्व निश्चित् ध्येय या लक्ष्यलाई चिन्नु आवश्यक

छ । यस जीवले आफ्नो कल्याण गरोस् भनी भगवान्ले जीवलाई मनुष्ययोनीमा पठाउनु हुन्छ र उसको मुक्ति वा उद्धारका लागि सबै साधन यस योनीमा जुटाइदिनुहुन्छ- यस्ता साधन जो अत्यन्त सुलभ, सरल र महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । मानव-जीवन भोगको ढोका हो ।

अब यहाँ के प्रश्न उठ्छ भने जब मनुष्य एक निश्चित ध्येय लिएर संसारमा आउँछ भने जन्म लिएपछि त्यस ध्येय नलिएर अरू दिशातिर किन भट्किन्छ ? जब ऊ परमात्मा प्राप्तिको पवित्र लक्ष्य लिएर आउँछ भने त्यस लक्ष्यकै प्राप्तिका साधनमा ऊ किन लाग्दैन ? उसबाट ध्येय वा लक्ष्य विरुद्धका क्रिया किन सम्पादित हुन्छन् ? यी सबै प्रश्नको एक मात्र उत्तर के छ भने आफ्नो ध्येयलाई, आफ्नो पूर्व निर्धारित लक्ष्यलाई बिर्सन्छ, उसलाई सब विस्मृति हुन्छ । यस विषयलाई अर्जुनको उदाहरण अगाडि राखेर बुझ्न सकिन्छ । जब भगवान् श्रीकृष्णले अर्जुनलाई सोध्नुभयो - अर्जुन के तिमीले गीताको उपदेश एकाग्र भएर सुन्यौ ? के तिम्रो अज्ञानजनित मोह नष्ट भयो ? तब अर्जुनले आश्चर्यचकित नेत्रद्वारा भगवान्को दर्शन गरेर भने-

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा....वचनं तव ।

(गीता १८।७३)

यहाँ स्मृतिको अर्थ न अनुभव नै हो, न नयाँ ज्ञान नै । पहिले कुनै अनुभव भएको थियो, कुनै ज्ञान थियो तर यो मोहका पर्दाले ढाकिएर बिर्सिएको थियो । भगवान्को उपदेशले त्यो मोहको आवरण नष्ट भयो र पूर्व चेतना फेरि प्रकाशित भयो- बिर्सेको कुरा सम्झनामा आयो । वैशेषिक शास्त्रमा स्मृतिका लक्षण यस्तै गरिएको छ-

'संस्कारमात्रजन्यं ज्ञानं स्मृतिः' (तर्क संग्रह)

यस्तै किसिमबाट योगदर्शनमा-**'अनुभूत विषया समप्रभावः स्मृतिः'** अर्थात् अनुभव गरेका विषय नलुक्नु अर्थात् प्रकट हुनु नै स्मृति हो । यहाँ पनि पूर्वानुभूत विषयहरूसँग स्मृतिको तादात्म्य बताइएको छ । सो अर्जुनको **'स्मृतिर्लब्धा....'** यो वचन पनि यसै अभिप्रायको पोषक हो । यसबाट के ज्ञान हुन्छ भने अर्जुनले लक्ष्यलाई निश्चित रूपबाट बिर्सेका थिए । त्यस लक्ष्यको विस्मृतिको मुख्य कारण मोह नै थियो । त्यसका लागि नै भगवान्‌ले....

कच्चिदेतच्छ्रुतं पार्थ त्वयैकाग्रेण चेतसा ।
कच्चिदज्ञानसंमोहः प्रनष्टस्ते धनंजय ।। (गीता १८।७२)

'मोह' शब्दको प्रयोगले त अझ स्पष्ट रूपबाट उपर्युक्त भावको पुष्टि गर्छ । व्याकरणअनुसार मोह शब्द 'मुह वैचित्ये' धातुबाट बनेको हुन्छ । वैचित्ये पदबाट ध्यान दिँदा विचेतनता- ' विगत चेतना' को नाम नै 'वैचित्य' हो । यसबाट यो ज्ञात हुन्छ कि अर्जुनलाई पहिले चेत थियो तर पछि उनी मोहबाट ग्रस्त हुन्छन् । मोह छुट्नुको अर्थ हो- पूर्व चेतनाको प्राप्ति । जबसम्म अर्जुनको बुद्धि मोह कलिलबाट मुक्त भएन तबसम्म उनी भगवान्‌को आज्ञा पालनका लागि तत्पर भएनन् ।

पूर्वरूपबाट मोह निवृत्ति भएपछि मात्र सम्यक्‌रूपबाट चेतनाको प्राप्ति हुन्छ । त्यसपछि मात्र अर्जुन खुला रूपबाट भन्छन् ।

उपर्युक्त विवेचनाबाट के ज्ञात हुन्छ भने जीवनको लक्ष्य, उद्देश्य अथवा ध्येय त पहिलेदेखि नै बनिबनाउ छ, त्यसलाई फेरि बनाउनु पर्दैन । बरू त्यो लक्ष्य राम्ररी चिन्नु आवश्यक छ ।

Sanatan Sakshi

चिनेपछि त्यसको प्राप्तिको साधन सरल हुनजान्छ । कठिनाइँ त लक्ष्य चिन्नलाई नै छ । मोहको यस्तो प्रबल महिमा छ कि मानव जीवन पाएर, लक्ष्यलाई चिनेर मुक्तिका लागि प्रयत्न गर्ने साधकलाई पनि कहिले काहीँ असावधान भएको समयमा मोहले घेर्छ । यसको उदाहरण हामी महाभारतमा पाउँछौं । लडाइँको पूरा तयारी गर्नमा अर्जुनको सम्पूर्ण हात हुन्छ । युद्धभूमिमा कौरव र पाण्डव सेना व्यूहाकारमा तयार भएर शंखध्वनिको तुमुलनादबाट युद्धको सूचना दिन्छन् । अनि अर्जुन पनि आफ्नो देवदत्त शंख फुकेर नाद सुनाउँछन् । शस्त्र सम्पातको आरम्भ हुनै लागेको छ । अर्जुन पूर्ण सचेत छन् र कर्तव्यपरायण क्षत्रिय जस्तै भगवान् कृष्णलाई आदेश दिन्छन् **'सेनयोरुभयोर्मध्ये रथं स्थापय मेऽच्युत'**- "भगवान् दुवै सेनाको बीचमा मेरो रथ लैजानुहोस्, मलाई कोसँग लड्नुपर्छ म हेर्न चाहन्छु ।" अर्जुनको यस्तो जोशले भरिएको वीरोचित कुरा सुनेर भगवान्ले पनि उत्तिखेरै दुई सेनाको बीचमा रथ खडा गरेर अर्जुनलाई कुरुवंशीतर्फ हेर्न आज्ञा दिनुहुन्छ । अर्जुनले जब दुवै सेनातर्फ आफ्नो कुटुम्बी प्रियजन, गुरुजन तथा स्वजनलाई नै युद्धका लागि शस्त्रसहित सज्जित भएर तम्तयार देख्दछन् तब लडाइँभन्दा पनि भयंकर र दारुण भएको कुरा अर्जुनलाई प्रतीत हुन्छ ।

हरिः ॐ तत्सत्

२. शिक्षामाथि केही विचार

आर्य सभ्यताअनुसार शिक्षाको मूल उद्देश्य हो- यस लोकमा सर्वाङ्गीण विकास अर्थात् शारीरिक, मानसिक, साम्पत्तिक र नैतिक अभ्युदय अनि परलोकमा निःश्रेयस अर्थात् मोक्ष प्राप्ति । वैदिक ऋषि-मुनिहरूका दृष्टिमा त विद्या त्यही नै हुन्थ्यो जसले हामीलाई अज्ञानको बन्धनबाट मुक्त गरिदिन्छ। **'सा विद्या या विमुक्तये'**। गीतामा भगवान् श्रीकृष्णले **'अध्यात्मविद्या विद्यानाम्'** भनेर यस सिद्धान्तलाई समर्थन गर्नुभएको छ । यस उद्देश्य पूर्तिका निम्ति आर्य जातिको पवित्र हृदय भएका, समदर्शी एवं त्रिकालज्ञ ऋषि-मुनिहरूले मानव जीवनको निम्ति चार आश्रमहरूको सुन्दर व्यवस्था गरेका थिए । ब्रह्मचर्यका कठोर नियमहरू पालन गर्दै ब्रह्मचारी विद्यार्थीहरूले संयमको व्यावहारिक शिक्षाको साथसाथै लौकिक एवं पारलौकिक कल्याणकारी विद्याहरू पढेर सबै प्रकारले शरीर, मन र वाणीले स्वस्थ एवं संयमी बनेर गुरुकुलबाट दीक्षा प्राप्त गरी निस्कन्थे। त्यसपछि गृहस्थ आश्रममा प्रवेश गरेर क्रमशः जीवनलाई अझै पनि संयममय, सेवामय र त्यागमय बनाउँदै अन्तमा सर्वत्याग गरेर परमात्माको स्वरूपमा आफू निमग्न हुन्थे। यही नै आर्य संस्कृतिको स्वरूप थियो । यसै शिक्षाबाट नै हाम्रो संस्कृति सुरक्षित थियो र सबै तहका मानिसहरू सुखी थिए । जहिलेदेखि अनेक प्रकारका विपरीत परिस्थितिमा परेर मोहवश हामीहरूले

Sanatan Sakshi

आफ्नो यस आश्रम-संगत धर्मशिक्षा पद्धतिलाई त्याग्यौँ त्यही बेलादेखि नै हाम्रो आदर्श आर्य संस्कृतिमा विकारहरू आउन थाले र आज यस बीसौँ शताब्दीको उत्तरार्द्धमा त यो आर्य संस्कृतिको सुदृढ डुङ्गा हाम्रै हातबाट नै नष्ट, भ्रष्ट हुन लागिरहेको छ। नष्ट भएर पनि यो डुङ्गा डुब्ने त छैन यस्तो हाम्रो सुदृढ विश्वास छ। **'धर्मस्य प्रभुरच्युत'** यस्तो हाम्रो दृढ मान्यता छ तर पनि डुङ्गा त अवश्य डगमगाइरहेछ नि !

हामीले के कुरा राम्रैसँग बुझ्नु परेको छ भने जुन जातिले आफ्नो संस्कृति, आफ्ना महापुरुषहरू र आफ्ना सत् साहित्यहरूप्रति अश्रद्धा गर्दछ त्यो जाति प्रायः नष्ट नै हुने गर्दछ। वर्तमान शिक्षाले यस्तो विलक्षण ढङ्गले उक्त काम गरिरहेको छ कि यसलाई हामीले आफ्नो उन्नति सम्झिरहेका छौँ, तर हुँदैछ हाम्रो सर्वनाश। वर्तमान शिक्षाको प्रभावले गर्दा आज आफ्नो संस्कृतिप्रति, आफ्ना पूर्व महापुरुषहरूप्रति तथा आफ्ना प्राचीन साहित्यहरूप्रति आफ्नो श्रद्धा घट्दै गइरहेको छ र त्यसको सट्टा पाश्चात्य सभ्यता, पाश्चात्य महापुरुषहरू र उनीहरूका साहित्यहरूप्रति हाम्रो श्रद्धा बढ्दै गइरहेको छ। मेरो भनाइको अभिप्राय के कदापि होइन भने कहीँको पनि अरू कुराहरूको आदर नगरियोस्। कदर त अवश्य नै गर्नुपर्दछ तर यतिको मानसिक गुलामी पनि हुन हुँदैन कि आफ्नो घरका चीजहरूलाई हेर्दै नहेरियोस्, कहिले हेरिए पनि उपेक्षा अथवा घृणाको दृष्टिले नहेरियोस् र त्यही चीज विदेशी विद्वान्हरूको लेखनीहरूद्वारा प्रकाशित भएर वा उनीहरूद्वारा नै विकृत रूपमा हाम्रो समक्ष आउँदा हामीले त्यसको प्रशंसाको गीत गाउन नथालौँ।

बडो दुःखले के देखिरहनुपरेको छ भने कुनै दिन **'वसुधैव**

कुटुम्बकम्' या 'आत्मवत् सर्वभूतेषु'- का आदर्शहरू भन्ने यस जातिका महान् आदर्शहरू नष्ट गरेर आजको यस शिक्षा प्रणालीले पति-पत्नीबीच पनि पृथक्-पृथक् भावनाहरू उत्पन्न गरेर तिनीहरूलाई लडाइँको मैदानबीच उभ्याइदिएको छ । सुधारवाद र अभेदको नाममा यस्तो विनाशकारी भेदहरू फैलिसकेका छन् कि आज हामी आफ्नो एक्लो निजी व्यक्तित्वको रक्षा र त्यसको पोषणमा जीवन बिताउनु नै आफ्नो कर्तव्यको चरम सीमा हो भनी सम्भिफन थालेका छौं । सबै विचारशील पुरुषहरूले यस दोषलाई जान्दछन्, अनुभव गर्दछन् । तर ती प्रयत्नहरूले कुनै पनि ठोस रूप लिन सकिरहेका छैनन् । सभा सम्मेलनमा, रेडियो कार्यक्रमहरूमा र कहिलेकाहीँ धार्मिक लेखका रूपमा समाचारपत्रहरूमा छापिनुसम्ममा सीमित हुन पुग्दछ । रेडियो तथा प्रेसहरू सदाचार एवं नैतिकताको प्रचारको आधुनिक ठोस साधन त अवश्य नै हुन् तर शिक्षा सुधार जस्तो नैतिक विषयको निम्ति यी सबै साधनहरू मुख्य (Primary) नभएर गौण (Secondary) या सहायक साधनहरू हुन आउँछन् । त्यसपछि प्रश्न आउँछ कि मुख्य साधन के हो त ? यसको उत्तर हो-शिक्षाका मन्दिरहरूमा अर्थात् विद्यालयहरूमा 'धार्मिक शिक्षा' लाई एक अनिवार्य विषयको रूपमा अध्ययन-अध्यापन गर्ने व्यवस्था हुनु, जसको फलस्वरूप हाम्रो युवावर्गमा अनुशासन, नैतिकता, कर्तव्यपरायणता तथा शिष्टता आदि दिव्य गुणहरू समावेश हुन सकून् र तिनीहरूले आफूलाई एउटा आदर्श चरित्रवान् नागरिक सिद्ध गर्न सकून् ! चरित्र त्यो भूमि हो जहाँ अन्य सबै दैवी गुणहरू उत्पन्न हुन्छन् । शिक्षा सुधारका विषयमा धार्मिक दृष्टिकोणले विचार विमर्श गरिसकेपछि अब आधुनिक एवं व्यावहारिक दृष्टिकोणले केही

Sanatan Sakshi

विचार गरौं। कुरा एउटै हो केवल विचार प्रणाली मात्रै फरक छ।

आज देश र समाजको समुन्नतिका लागि सबै ठाउँमा शिक्षाको आवश्यकता अनुभव गरिँदैछ। प्रत्येक दिन नयाँ-नयाँ स्कुलहरू र कलेजहरू खोलिँदैछन्। गाउँ-गाउँमा शिक्षाको प्रचार भइरहेछ। अपितु विचारणीय कुरा के छ भने के हाम्रो शिक्षा जीवनको विकास एवं देशको उन्नतिमा सहायक भइरहेको छ? विचारणीय विषय छ।

प्रायः शिक्षालाई तीन भागमा बाँड्न सकिन्छ-प्राथमिक, माध्यमिक र उच्च। विद्यार्थीहरूको एउटा ठुलो संख्याले प्राथमिक शिक्षापछि नै आफ्नो अध्ययन समाप्त गर्दछन्। त्यसमा केही संख्याले माध्यमिक शिक्षा प्राप्त गर्दछन्। बहुतै थोरै विद्यार्थीहरूले मात्र उच्च शिक्षा प्राप्त गर्न सक्दछन्। देशको ठुलो दुर्भाग्य हो कि शिक्षितहरूको संख्या न्यूनतम छ तर यसभन्दा पनि ठुलो दुर्भाग्य त यो हो कि जुन सीमित मात्राका शिक्षित व्यक्तिहरूको काँधमा शिक्षाको जुन भार छ, उनीहरू असक्त र दुर्बल छन्। जुन बालकहरूलाई हामीले प्राथमिक शिक्षा दिन्छौं उनीहरूलाई यस्तो वातावरणमा र यस्ता शिक्षकहरूद्वारा दिलाउँछौ जो उनीहरूको मानसिक विकासको निम्ति सर्वथा नै अनुपयुक्त हुन्छन्। यसको अतिरिक्त कठोराकृति भएका जीवनदेखि असन्तुष्ट यी शिक्षकहरू बालकहरूको स्वाभाविक प्रवृत्तिहरू तथा स्नेह र ममताहरूको भोकसँग नितान्त अपरिचित हुन्छन्। केवल अक्षर ज्ञान नै यस प्राथमिक शिक्षाको सीमा मानिन्छ। गाउँका एक दुई प्राथमिक विद्यालयहरूमा गएर आफैं विचार गरौं।

प्राथमिक शिक्षाको यस अस्थिर तथा कमजोर जगमा हामीले जब माध्यमिक शिक्षाको भवन खडा गर्छौं तब त्यो पनि उत्तिकै अस्थिर

र डामाडोल हुन्छ। अशिक्षितहरूमा मूर्खताको साथै केही सरलता आदि गुणहरू त पाइन्छन्। तर यी अर्धशिक्षित विद्यार्थीहरूमा न त ज्ञानको गरिमा नै आउन भ्याएको हुन्छ न अज्ञानताको सरलता नै रहन्छ। उनीहरू यस्तो अहङ्कारी, उद्दण्ड र विद्रोही बालक बन्दछन् जसलाई त्यसपछि कुनै पनि साँचोमा ढाल्न मुस्किल हुन जान्छ।

तत्पश्चात् उच्च शिक्षा प्रारम्भ हुन्छ। यस अवस्थासम्म हाम्रा बालबालिकाका संस्कारहरू पनि दृढ भइसकेका हुन्छन्। त्यसपछि यसमा नै उनीहरूको भावी जीवन निर्भर गर्दछ। यसमा के सन्देह नै छैन भने आधुनिक शिक्षण संस्थाहरू प्राचीन शिक्षण संस्थाहरूभन्दा साधन सम्पन्नताको दृष्टिले धेरै विकसित छन् । विज्ञान, कला तथा साहित्यको अध्ययनका निम्ति आज जति सुविधाहरू उपलब्ध छन् त्यतिको पहिले कहिले थिएन। तर शोकको विषय के छ भने यी समस्त सुविधाहरू पाएर पनि हाम्रा विद्यार्थी वर्गले यो गर्व गर्न सक्दैनन् कि उनीहरू पनि देशको एक सुसभ्य नागरिक हुन्। हाम्रा शिक्षण संस्थाहरूले प्रतिवर्ष हामीलाई हजारौंका संख्यामा शिक्षित भनाउँदा नवयुवक, नवयुवतीहरू दिँदैछन्। उनीहरूमध्ये कति देश र कति समाजका लागि उपयोगी भइरहेका छन् भन्ने कुरा खोज्न त कठिन छ तर यो एउटा निर्विवाद सत्य के हो भने शिक्षितहरूमध्ये धेरैले उद्योगशून्य, अकर्मण्य तथा अशान्त जीवन बिताइरहेका छन्।

वास्तविकता त के हो भने आज हाम्रो शिक्षाले हामीलाई जीवनसँग सामन्जस्य पैदा गर्ने अवसर नै दिँदैन। यस शिक्षालाई पाएर हामी मनुष्य होइन यस्तै विशिष्ट मनुष्य पो बन्दैछौं जसका नजिकमा आउनमा साधारण मानिसहरू भयभीत हुन्छन्। यसप्रकार यस शिक्षाले हामीलाई एक-अर्का समक्ष ल्याउने सेतु नभएर

हामीलाई आपसमा टाढा पार्ने खाडल भएको छ र जसलाई हामीले निरन्तर झन्-झन् विस्तृत बनाउँदै गइरहेका छौं । शिक्षा हाम्रो स्वार्थपूर्तिको साधन हुँदै गइरहेको छ। छात्रगण विश्वविद्यालयहरूमा प्राय: कुन दृष्टिकोणले धाउँछन् भने उपाधि पाइसकेपछि या त कुनै सरकारी पद प्राप्त गरिहालुँला या त कुनै बुद्धिजीवी व्यवसायमा लागुँला। यसैकारण यस्ता छात्रहरू पनि जसमा साहित्य, दर्शन तथा राजनैतिक सिद्धान्तहरूको अध्ययनको निम्ति नैसर्गिक रुचि नभए पनि ती विषयहरूको अध्ययनमा लाग्न बाध्य भएका छन्। ती बौद्धिक व्यक्तित्वहरू जसको प्रयोग अन्य उपयोगी कार्यमा लगाउनुपर्ने थियो, तर यी व्यवसायहरूमा प्रविष्ट हुने व्यर्थ प्रयासहरूमा बरबाद भइरहेका छन् । विवशतावश प्राप्त गरिएका यस प्रकारका शिक्षाले मानिसका नैसर्गिक प्रतिभाहरूलाई नष्ट गरेर उनीहरूको स्वाभाविक विकासलाई नै अवरुद्ध गरिदिएकोमा के को आश्चर्य ?

शिक्षालयहरू कुनै पनि देशको अमूल्य सम्पत्ति हुन्छन्, किनभने यसैद्वारा देशलाई उन्नत मस्तिष्क, उच्च विचार, पवित्र भावनाहरूका निधिहरू प्राप्त हुन्छन्। यही नै त्यो ठाउँ हो जहाँ नयाँ पुस्तालाई सर्वप्रथम आत्मज्ञानका सन्देशहरू प्राप्त हुन्छन्। तर यी नै शिक्षालयहरूले आफ्नो मूल उद्देश्यहरू नै बिर्सिएर ज्ञानका केही निर्धारित पाठ्यक्रमसम्ममा मात्र आफूलाई सीमित पारेर बुद्धिको खुट्टामा नेल हालिदिन्छन् भने त्यसबाट समाजको अहित हुनुको अतिरिक्त अरू के हुनसक्छ त ? आज यी शिक्षण संस्थाहरू यस्ता व्याख्यानशालाहरू भएका छन् जहाँ विद्यार्थीहरूको मस्तिष्क अर्काले दिएका ज्ञानहरूले लादिएका हुन्छन् । विद्यार्थीहरूका सबै बुद्धि र सबै सिर्जनात्मक शक्ति पुस्तकहरूलाई कण्ठ पार्ने र परीक्षा भवनमा

त्यसैलाई ओकल्नमा केन्द्रित भएका छन् । शिक्षण संस्थाहरूले पनि विद्यार्थीहरूसँग यही आशा राखेका हुन्छन् कि उनीहरूको समस्त क्रियाशीलता परीक्षा भवनसम्म नै सजग रहून् ! प्रायः शिक्षकहरूले पनि त्यस्तै विद्यार्थीलाई मेधावी सम्झन्छन् जसले अर्काबाट प्राप्त ज्ञानहरूले आफ्नो मष्तिष्कलाई धेरैभन्दा धेरै भर्न सकून् । ग्रहण मात्रै गर्नसक्ने शक्तिलाई मानसिक स्तरको कसी मान्ने शिक्षा प्रणालीले पनि वर्षभरी नै अनुत्तरदायी भएर बस्ने निरुद्योगी विद्यार्थीहरूलाई तीन घण्टाको परीक्षापछि उत्तरदायी पदहरूको निम्ति योग्यताको प्रमाण-पत्र दिइन्छ । तर तनका रोगी, मनका दुर्बल यी छात्रहरू जब जीवन क्षेत्रमा प्रवेश गर्दछन् उनीहरूले पहिले त बुद्धि र शक्तिको प्रयोग गर्ने क्षेत्र नै पाउँदैनन् र यदि पाइहाले भने पनि तिनीहरूको सबै बुद्धि र शक्तिहरू यहाँ कुण्ठित हुन थाल्दछन् । जीवनका ती सबै सुनौला सपनाहरू जो कि विद्यार्थी जीवनको सम्पत्ति हुन्छन्, सबै एक-एक गरी खण्डित भएर जान्छन् । त्यसपछि एउटा घोर निराशा र आफैंप्रति गहिरो अविश्वासका भावनाहरूले तिनीहरूको जीवनलाई यति विच्छृङ्खल बनाइदिन्छ कि उनीहरूको जीवन उनीहरू आफ्नाको निम्ति मात्र होइन कि अरूहरूको निम्ति पनि भार भइदिन्छ ।

यहाँ आएर बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने वास्तवमा ज्ञानको महानता आर्जनमा होइन, वैज्ञानिक स्वभावको सिर्जनामा हुन्छ । केवल कौतुहललाई सन्तुष्ट गर्ने खालको ज्ञान त्यस ज्ञानभन्दा भिन्न हुन्छ जसले व्यक्तित्वलाई परिमार्जित गर्दछ । महापुरुषहरूको जन्ममितिहरूलाई कण्ठ गर्नु, महासागरहरूको नामहरू रट्नु, केही साहित्यिक विशिष्ट व्यक्तिहरूको संस्मरणहरूबाट मनोरञ्जन

सामग्रीहरू संग्रह गर्नु जस्ता कामहरूमा मात्र ज्ञानको इति श्री होइन। जुन ज्ञानले ग्रहण गरेका वस्तुहरूलाई पचाएर नयाँ वस्तुको सिर्जना गर्दैन र जो मानिसको व्यावहारिक जीवनमा उपयोगी सिद्ध हुँदैन, त्यो त्यस भार समान हुन्छ जसलाई बोकेर हिँड्नेले आफ्नो गन्तव्य बाटो नै बिर्सिदिन्छ। आज हाम्रो शिक्षा पनि जीवनका लागि यस्तै भार बन्न पुगेको छ जसलाई बोकेर हिँड्न मानिसहरू प्रायः असमर्थसिद्ध भइरहेका छन्। यस्तो शिक्षा पाएर कुनै कार्यालयमा जागिर खानुभन्दा अरू उपाय नै रहँदैन। अफिसरहरूको अगाडि कलङ्क बन्नको निम्ति मानिसहरूले आफ्नो मधुर जीवनको २०-२५ वर्ष अध्ययनमा लगाउँछन् र फेरि अध्ययन समाप्त गरेपछि प्राप्त आसन-पद आदिलाई रक्षा गर्दागर्दै बाँकी जीवन बिताइदिन्छन्।

शिक्षा आर्थिक समस्याहरू समाधानको निम्ति साधन हुनसक्छ, तर त्यो साधन मात्र हो, साध्य होइन। उसको साध्य हो-व्यक्तित्वको निर्माण। यदि शिक्षाले व्यक्तित्वको विकासमा सहायक नभएर केवल उसको एक अंशलाई मात्र पुरा गर्छ भने त अवश्य नै त्यो शिक्षा अधुरो मानिन्छ।

योग्य शिक्षकहरूको आवश्यकता

अब के प्रश्न उठ्छ भने सत् शिक्षाका आवश्यकताहरू पुरा गर्नका निम्ति योग्य शिक्षकहरू कहाँबाट ल्याउने ? बडो अचम्मको कुरा त के छ भने मामुलीभन्दा मामुली काम गर्नमा पनि जुन योग्यताको हामीले आवश्यकता अनुभव गर्छौं त्यही कुरा हामीले शिक्षकहरू खोज्नमा प्रयास गर्दैनौं। कुनै शिक्षक उपाधिधारी व्यक्तिको हातमा आफ्नो सन्तानको भविष्य सुम्पेर

आमा-बाबुहरू पनि निश्चिन्त हुन पुग्छन्, शिक्षा अधिकारीहरू पनि निश्चिन्त छन् । यो पनि सत्य हो कि हाम्रा शिक्षकहरूको अगाडि पनि अनेक कठिनाइँहरू छन् । प्रथमत: आफ्नो सङ्कीर्ण दृष्टिकोणको कारणले गर्दा जनताले अध्यापनका गुरुतम कार्यभार र शिक्षकहरूका सेवाहरूको उचित सम्मान गर्दैनन् । दोस्रो कुरा के छ भने शिक्षकहरूलाई पनि अनेक परिस्थितिहरूको कारणले गर्दा आफ्नो प्रतिभाको विकास गर्ने न अवसर नै मिल्दछ न त उनीहरूमा त्यस्तो गर्ने कुनै उत्साह नै रहन्छ ।

तर यी समस्याका निम्ति पूर्णरूपले समाज अथवा शिक्षा विभागमाथि दोषारोपण पनि गर्न सकिँदैन । परिस्थितिहरूको विषमताको मूलमा हाम्रा शिक्षकहरूको दुर्बलता पनि एक कारण हो। आफ्नो भुत्रो ज्ञानलाई वर्षको एक पटक दोहोऱ्याइदिनमा नै मानौं हाम्रा शिक्षकहरूले आफ्नो कर्तव्यबाट छुटकारा पाएको ठान्दछन् । शिक्षा क्षेत्रमा प्रवेशले नै मानौं उनीहरूलाई समस्त ज्ञान विज्ञानको यस्तो अधिकारी बनाइदिन्छ जसलाई अब अगाडि सिक्ने-सिकाउने कुराको खाँचो नै हुँदैन । उनीहरूले प्राय: के कुरा बिर्सिदिन्छन् भने शिक्षकको आसन त्यसको निम्ति हुन्छ जो जीवनभरि नै विद्यार्थी बनिरहन्छ । जिज्ञासु विद्यार्थी नबनुञ्जेल शिक्षकहरूले कति दिनसम्म आफ्नो ज्ञान कोषलाई अक्षय राख्न सक्दछ र ? जसले आफैं सिक्न सक्दैन उसले अर्कालाई के पो सिकाउन सक्दछ र ?

शिक्षाप्रति विद्यार्थीहरूको अरुचि बढ्नुमा पनि शिक्षकहरूको उदासीनताले निकै नै योगदान गर्छ । विद्यार्थीहरूले उनीहरूद्वारा प्रदत्त ज्ञानलाई कति अंशमा ग्रहण गरेका छन् भन्ने चिन्तामा उनीहरू पर्न चाहँदैनन् । मानौं उनीहरूको कार्य केवल दिनु मात्र हो । ग्रहण गर्नेवालाले

ग्रहण गर्छ कि गर्दैन ? गर्छ भने पनि कति गर्छ ? र कुन रूपमा गर्छ ? भन्ने कुराको खोजी-नीति गर्ने कामको उसलाई कुनै चिन्ता नै छैन । शिक्षकहरूको निम्ति यस्तो उदासीनता वाञ्छनीय हुँदैन ।

अतः यस समयमा विद्यालय र महाविद्यालयहरूको संख्या बढाउनुको अपेक्षा भइरहेको वर्तमान सन्दर्भमा शिक्षण संस्थाहरूका स्तरहरूलाई नै उन्नत गर्नु आवश्यक छ । यसमा कुनै शङ्का छैन कि यस्ता गुरुतम कार्यका निम्ति विशेष प्रतिभाशाली व्यक्तिहरूको आवश्यकता हुनेछ, जसको चुनावमा अत्यधिक सावधानी राख्नु जरूरी हुनेछ । यसका साथ-साथै परीक्षा प्रणालीमा पनि सुधार हुनुपर्दछ । यदि वार्षिक परीक्षालाई नै शिक्षाको कसी मान्नेजस्तो सरल मार्गलाई छोडेर विद्यार्थीहरूको सम्पूर्ण वर्षको प्रगतिको आधारमा नै उसको सफलताको अङ्क आँक्न सकेमा निश्चय नै विद्यार्थीहरूमा अनुशासन एवं उत्तरदायित्वका भावनाहरू आउन सक्दछ । यहाँ एउटा के शङ्का गर्न सकिन्छ भने यस प्रकारको परीक्षा प्रणालीमा शिक्षकहरूमा पक्षपातको भावना पनि आउन सक्दछन् । तर यदि शिक्षकहरूको चुनावमा पनि उत्तिकै सावधानीको आवश्यकता छ भने यस प्रकारको सम्भावनाको कुनै शङ्का नै रहँदैन ।

हरिः ॐ तत्सत्

आचार तथा विचार

वेदोऽखिलो धर्ममूलं स्मृतिशीले च तद्विदाम् ।
आचारश्चैव साधूनामात्मनस्तुष्टिरेव च ॥

तथा '**आचारः प्रथमो धर्मः**' यो स्मृतिकार भगवान् मनु र सूत्रकार महर्षि जैमिनिको अमरवाणी हो ।

मनुष्यको जुन व्यवहारले स्वयं आफ्नो हितको साथै संसारको हित हुन्छ त्यसैलाई आचार तथा त्यसको विपरीत व्यवहारलाई अनाचार भनिन्छ । आचारलाई सदाचार र अनाचारलाई दुराचार भनिन्छ ।

पशु जगत्को तुलनामा मनुष्य जातिको विशेषता उसका आचार तथा विचार हुन् । विचार तथा आचार एक आपसका पूरक हुन् तथा एक अर्काका विपरीत पनि । यी दुईमध्ये विचार प्रमुख तथा आचार गौण छ । यदि कुनै आचारको पृष्ठमा, त्यसलाई सबल एवं स्थैर्य दिने कुनै सम्प्रेरक विचार छैन भने त्यो आचार उत्तम भएर पनि प्रभावहीन नै रहन्छ । विचारको उत्कृष्टता अथवा निकृष्टताको प्रभाव आचारमाथि अवश्य नै पर्दछ । आचारको उत्तमता अथवा अधमताको निर्णय केवल त्यसको बाह्य स्वरूपले मात्र नभई त्यसको पृष्ठगत विचारबाट पनि हुन्छ ।

मनुष्य मात्रमा माथि उठ्ने इच्छा निकै गहिरो हुन्छ एवं उसको आत्यन्तिक तृप्ति त्यसको सफलतामा आधारित हुन्छ । सपनामा माथि उठेर आकाशमा उड्नु कदाचित् यसको मनोवैज्ञानिक कारण हो । मनुष्यलाई वायुयानद्वारा माथि उडेर गगन विहार गर्नु तथा पक्षीहरूलाई विशाल आकाशमा उडिरहेको देख्नुले उल्लास प्रदान गर्दछ । पक्षीगण माथि उडेर अद्भुत आनन्दको अनुभव गर्दछन् । मनुष्यले ऊर्ध्वगमनमा सचेष्ट रहेर प्रकाश दान गरिरहने प्रेरणा पाएको छ । ऊर्ध्वगामी व्यक्ति नै अरूलाई प्रकाश दिन सक्षम हुन्छ । क्षुद्र स्वार्थ पूर्तिका लागि, भौगैश्वर्यसामग्रीको संचय एवं पद, सत्ता र ख्यातिको प्राप्तिबाट भौतिक उन्नति अथवा प्रगति त हुन सक्दछ, तर त्यसबाट न त मनुष्यलाई तृप्ति हुन्छ न उसको कल्याण नै । तुच्छ स्वार्थ छाडेर वैचारिक स्तरमा माथि उठ्नमा नै मानवको कल्याण हुन्छ ।

यस संसारमा मानव जगत्को जे-जति हलचल छ, त्यसको पृष्ठमा एक सूक्ष्म विचार जगत् छ । कुटुम्ब, राष्ट्र एवं संसारको सम्पूर्ण क्रियाकलापको सूत्र विचार नै हो । व्यक्ति तथा समाजको कर्मको बीउ विचारमा नै निहित हुन्छ । विचारको महिमा अकथ्य छ । व्यक्ति, कुटुम्ब, राष्ट्र एवं संसारको अभ्युदय, सुख-शान्ति कल्याणका लागि विचारको परिष्कार एवं परिमार्जन हुनु परम आवश्यक छ । सद्विचारले मनुष्य बन्धनमुक्त हुन्छ । सद्विचारले बुद्धिलाई शुद्ध एवं सूक्ष्म बनाउन सकिन्छ । वैचारिक मोक्ष नै मनुष्यको वास्तविक मोक्ष हो । विचारको स्वरूपमाथि विचार गर्दा यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि मनको क्षेत्रभित्र चेतनाको स्तरमा विचारको आविर्भाव यसरी हुन्छ

जसरी अगाध जलमा तरङ्गको उद्भव। विचार सूक्ष्म एवं निराकार हुन्छ। विचारको शक्ति असीम तथा त्यसको प्रभाव अमोघ हुन्छ। शब्दको रूपमा प्रवाहित एवं प्रसारित हुँदा विचारले स्थूलता ग्रहण गर्दछ। विचार शब्दातीत हुन्छ तथा शब्द त्यसको अभिव्यक्तिको एक स्थूल मार्ग हो। विचार नै शब्दको आत्मा हो, जसको अभावमा शब्द निर्जीव एवं निष्प्रभाव हुनजान्छ। प्रायः कस्तो देखिएको छ भने महात्माहरूको मौनता विद्वान्हरूको वाणीभन्दा बढी प्रभावशाली हुन्छ। सत्पुरुषको पवित्र मनको अव्यक्त विचार तरङ्ग जनमानसलाई अलक्षित रूपमा आकर्षित गर्दछ तथा उनका सरल शब्दहरूले मनलाई मुग्ध पार्दछ। ऋषिमुनि एवं महात्माहरूको उदात्त मनबाट निस्केका विचारहरूको सहजाभिव्यक्ति अमर हुन्छ। आन्तरिक स्वच्छता एवं निर्मलताले विचारलाई दीप्तिमान बनाइदिन्छ। बाह्य शौचलाई पनि वैचारिक शुद्धताले नै चरितार्थ पार्दछ।

चिन्तन-मनन, अनुभव तथा अनुभूतिद्वारा सम्पुष्ट विचार आचरणद्वारा अभिव्यक्त हुँदा प्रभावोत्पादक हुन जान्छ। पवित्र मनको गहिरो स्तरमा साक्षात्कृत विचार नै 'दर्शन' बन्दछ। स्वच्छ विचारको आदान-प्रदानबाट मनको मैलो सफा हुन्छ। ज्ञान, अनुभव एवं अनुभूतिको आधार लिएर सहज भावले सोझो सोचाइ, सोझो बोलाइ तथा आचरण गर्नु, आफ्नो तथा अरूको हित-सम्पादन गर्नु सम्भव हुनजान्छ। विचार, वचन एवं आचरणमा एकरूपता हुनुले व्यक्तिको प्रभावलाई दृढ बनाउँदछ। विचारको विकास, प्रचार एवं प्रसार नै सभ्यता तथा संस्कृतिको उन्नतिको प्रतीक हो। विचार तथा आचार नै धर्मका दुई प्रमुख अङ्ग हुन्। भगवान् रामका उदात्त चरित्र, सद्विचार तथा सदाचारका समन्वित उज्ज्वल उदाहरण

हुन् । यसैको अनुकरणमा मानव मात्रको कल्याण छ । विचार शुद्धि नै परम तप हो । गीतामा भगवान्‌ले भन्नुभएको छ :

मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥ (१७ । १६)

अर्थात् मनको प्रसन्नता, शान्तिभाव, भगवच्चिन्तन गर्ने स्वभाव, मनको निग्रह तथा अन्तः करणको पवित्रता-यी नै मानव मात्रको कल्याणका सुनिश्चित साधन हुन् ।

हरिः ॐ तत्सत् ।

४. स्वास्थ्यका विषयमा

राम्रो स्वास्थ्य हुनुभन्दा ठूलो सुख संसारमा अरू केही छैन भन्ने कुरा सर्वमान्य छ। संसारका सुखहरूको गणनामा मानिसको उत्तम स्वास्थ्य नै सर्वोपरि मानिन्छ। असल स्वास्थ्य नभए जीवनमा कुनै आनन्द रहँदैन।

अब के प्रश्न उठ्छ भने राम्रो स्वास्थ्यको चिह्न के हो ? यसको साधारण उत्तर हो- स्वस्थ व्यक्तिको शरीर हल्का र मन प्रसन्न रहन्छ। राम्रो स्वास्थ्यको मनुष्य उफ्रने, कुद्ने र फुर्तिलो हुन्छ, सधैँ हँसिलो देखिन्छ र प्रसन्न मनको हुन्छ। यस्तो व्यक्ति उत्साहपूर्वक यताउता घुम्दछ। ऊ राम्ररी सोच- विचार गर्न सक्दछ। ऊ प्रत्येक काम फूर्तिसाथ गर्दछ, मस्तसँग निदाउँछ र सदा उत्साही र आशावादी हुन्छ।

स्वास्थ्यलाई दुई मूल भागमा बाँड्न सकिन्छ- शारीरिक तथा मानसिक।

शारीरिक स्वास्थ्यका लागि दुई मौलिक कुराहरू आवश्यक छन्। पहिलो कुरा मानिसको पाचन शक्ति ठीक हुनुपर्दछ र दोस्रो कुरा उसको मलमूत्र नियमित रूपले शरीरबाट बाहिर निस्कनुपर्दछ। पाचन शक्ति ठीक हुनुको अर्थ के हो भने खाएको खाद्य सामग्री पूर्णरूपले पचेर शरीरमा मिलोस् अर्थात् खाएको कुरा जिउमा लागोस्

तथा शरीरलाई उसको आवश्यकताअनुसार पोषण र शक्ति प्राप्त भइरहोस्। मलमूत्र शरीरबाट वेला-वेलामा नियमित रूपले वाहिर निस्कनु के कारणले आवश्यक छ भने मलमूत्र भनेको शरीरले त्यागेको पदार्थ हो, यसमा फोहोर तथा विकृत पदार्थ हुन्छन्। यी अशुद्ध पदार्थ शरीरबाट वाहिर निस्किरहनाले नै शरीर शुद्ध, स्वस्थ र स्वच्छ रहन सक्दछ। रोगहरूको सम्बन्धमा पनि यो एक ठोस सत्य हो। नब्बे प्रतिशत रोग पेटको खरावी अर्थात् पाचन शक्तिको दोष र कब्जियतले नै हुन्छ।

यो स्वास्थ्यको दोस्रो तथा अत्यन्त महत्वपूर्ण भाग हो। यसका बारेमा विस्तृत जानकारी हुनु नितान्त आवश्यक छ।

सद्विचार संसारको सर्वश्रेष्ठ वस्तु हो। ईश्वरको कति ठुलो कृपा छ भने संसारका अन्य अत्यावश्यक वस्तुहरू जस्तै जल, वायु, विचार इत्यादि उत्पन्न गर्ने यन्त्र पनि हामी सवैका लागि सर्वसुलभ छ। यो विचार उत्पन्न गर्ने यन्त्र हाम्रो मस्तिष्क नै हो। हाम्रो मस्तिष्कले हाम्रो रुचि, संगत, मनोवृत्ति, बुद्धि तथा आहार-विहार अनुसार भिन्न-भिन्न प्रकारको असल तथा खराव (जस्तो हामी चाहन्छौं) विचारको सिर्जना गर्दछ।

मस्तिष्कलाई सही दिशातर्फ लैजाने हो भने राम्रा, स्वस्थ तथा प्रेरक विचारहरू उत्पन्न हुन्छन् तर यदि त्यसैलाई गलत दिशातर्फ मोड्ने हो भने त्यसबाट रोग, चिन्ता तथा क्रोध इत्यादि मनोविकारहरू उत्पन्न हुन्छन्। राम्रो स्वास्थ्यका लागि सद्विचार एक अनिवार्य वस्तु हो। आशा, उत्साह, पौरुष, धैर्य, त्याग, प्रेम, आनन्द तथा उन्नतिका विचारहरू महान् उत्पादक शक्ति हुन्।

जुन विचारले मानिसलाई नयाँ-नयाँ प्रेरणा, नयाँ दिशा, जीवनको नवीन आशा दिन्छन्, त्यसलाई सही मार्गतर्फ बढाउँदछन् त्यही नै मानवको बहुमूल्य सम्पत्ति हो तथा ती नै असल स्वास्थ्यका दाता पनि हुन् ।

त्यस्ता व्यक्तिहरू निश्चय नै भाग्यशाली छन् जसले विचार यन्त्रलाई सही दिशातर्फ चलाएर जीवनलाई सत् प्रेरणा, प्रगतिशील योजना तथा स्वास्थ्यले भर्दछन् तथा कुनै पनि प्रकारको दूषित भ्रान्तिहरू तथा अन्य विश्वासहरूमा फस्दैनन् ।

यहाँ म केही विचार-बीजहरूको वर्णन गर्दछु । यी विचार यन्त्रलाई सही दिशातर्फ घुमाउने विधि हुन् तथा पूर्ण स्वास्थ्यका लागि अनिवार्य साधन पनि । पूर्ण स्वास्थ्यको मतलव हो शारीरिक तथा मानसिक दुवै । मानसिक स्वास्थ्यको बिना केवल शारीरिक स्वास्थ्य त अवश्य अधूरो छ ।

शारीरिक स्वास्थ्यका सम्बन्धमा कति सावधानी अवश्य राख्नुपर्दछ भने मनोरञ्जनार्थ तथा आफ्ना चिन्ता तथा समस्याहरू बिर्सनका लागि मादक पदार्थ तथा औषधीको ज्यादा सेवन गर्नु हुँदैन । यी वस्तुहरूको सेवनले मस्तिष्कमा गर्मी तथा रूखापन उत्पन्न भएर मानिसको स्वभाव उत्तेजक र चिड-चिडा बनाइदिन्छन् । त्यसैले यस्ता मादक पदार्थको ज्यादा उपयोग गर्नु हुँदैन । ज्यादा धुम्रपान पनि हानिकारक हुन्छ ।

भोजन गर्नु तथा सुत्नुभन्दा करिब १५ मिनेटअगाडि कुनै मनोरञ्जक मुद्राद्वारा चित्त प्रसन्न गराइनाले खाएको भोजनको पाचनक्रिया अझै राम्ररी हुन्छ तथा शरीरलाई अझै बढी पोषण प्राप्त हुन्छ तथा राम्ररी निद्रा लाग्दछ । मनोरञ्जक मुद्रा भन्नाले

कुनै रमाइलो लेख, निबन्ध पढ्ने अथवा कुनै हाँसो उठाउने गफ गर्ने अथवा पहिले भएका त्यस्तै हाँसो उठाउने घटनाको स्मरण गरेर केही बेरसम्म हाँसेर चित्तलाई प्रसन्न पार्नुलाई जनाउँछ।

ईश्वर तथा परलोकमाथि अविश्वास, जीवनमा केवल भौतिक सुख-शान्तिको लालसा तथा आफ्नो वर्तमान अवस्थाप्रति नित्य असन्तोषको भावनाले पनि मानिसलाई अशान्त बनाउँदछ।

मानसिक तनाव तथा चिन्ताहरूको निवारणार्थ मुख्य साधन के हो भने प्रातः, सायंकाल तथा सुत्नुभन्दाअघि करिब १५ मिनेट जति शान्तिपूर्वक कुनै आसन अथवा कुर्सीमा बस। शरीरका अङ्ग-प्रत्यङ्गलाई खुकुलो या शिथिल बनाउ, पूर्णरूपले आफूलाई Relax गर। अब आँखा बन्द गरेर मस्तिष्कबाट सम्पूर्ण विचारहरूलाई बाहिर निकाली देऊ अर्थात् शरीरको साथ-साथै मस्तिष्क (विचारयन्त्र) लाई पनि पूर्णरूपले शिथिल Relax बनाऊ। यही नै पूर्ण शिथिलीकरण या Relaxation हो। मानसिक शान्तिका लागि यो प्रधान साधन हो।

यसप्रकार निर्विचार (विचाररहित) अवस्थामा एक मिनेटसम्म बस। बन्द आँखाले आँखीभौंको बीचतर्फ आँखा हेर। हल्लनु अथवा तिनमा दबाब पर्नु हुँदैन।

यसरी एक मिनेट जति निर्विचार अवस्थामा रहेपछि निम्न विचारहरू मनमनै पटक-पटक दोहऱ्याऊ र तिनलाई आफ्नो गुप्तमन (Sub consciousness) मा स्थापित गर।

'शक्तिकेन्द्र भगवान् मेरो हृदयमा स्थिर हुनुहुन्छ। म उहाँको अनुग्रहले पूर्णरूपले सुरक्षित छु। मभित्र ईश्वरको महान् सामर्थ्य प्रकट भइरहेछ। म वीरात्माले जस्तै सम्पूर्ण विपत्तिहरूको सामना

गर्नेछु। म सानातिना समस्याहरूले कहिल्यै घबराउने अथवा पथ विचलित हुने छैन। म विकट परिस्थितिमा पनि कहिल्यै पराजित हुने छैन। विपत्तिहरू आएर त्यसै प्रकार जानेछन् जस्तो कि तुफान। म तुफानमा पनि अविचलित रहने अडिग स्थिर चट्टान हुँ। विकट प्रसंग या विपत्तिले मेरो केही पनि बिग्रने छैन। यिनीहरू मेरो परीक्षा लिनका लागि आउँदछन् तर म यिनबाट कहिल्यै परास्त हुने छैन।

मेरो आत्म-विश्वास महान् छ। त्यो कहिल्यै पनि साधारण अभाव तथा सानातिना समस्याहरूले अस्त-व्यस्त हुने छैन। म मङ्गलमय ईश्वरका शक्तिमा अखण्ड विश्वास राख्दछु ईश्वरको शक्ति सदा मेरो साथ छ जसले ढालले जस्तै सधैं मेरो रक्षा गर्दछ। म आफ्ना पीरहरूले घबराउने छैन, बरू एक-एक गरेर तिनलाई समाधान गर्ने युक्ति सोचिरहन्छु र समस्याहरूको विवेकपूर्ण समाधान निकाल्नेछु।

ईश्वरको महान् शक्ति सदा मेरो पछाडि खडा छ। उहाँको वरदानको हात मेरो शिरमा परिरहेको छ। उहाँको तत्त्वावधानमा म सर्वत्र, सर्वदा सुरक्षित छु।"

यसै सङ्कल्पलाई प्रतिदिन प्रातः सायंकाल तथा सुत्नुभन्दाअघि १/२ पटक स्मरण गर्नुपर्दछ। यी अमृतमय विचारहरूले तिम्रो आत्मविश्वास दृढ हुँदै जानेछ। आफ्नो आत्मविश्वासलाई सधैं बढाउँदै लैजानु पर्दछ। आत्मविश्वासले नै मनुष्यलाई सबै प्रकारका विपत्ति, भय र शोकबाट बचाउँछ।

बुद्धिमान् मानिसले आफ्ना योग्यताहरू, विशेष गुणहरू, ऐश्वर्य तथा साहसका बारेमा सदा चिन्तन गर्नु पर्दछ। परन्तु यिनमाथि

Sanatan Sakshi

घमण्ड या अभिमान गर्नु हुँदैन । यी सबलाई भगवान्‌को कृपामय देन सम्झेर यिनीप्रति कृतज्ञताको भाव राख्नुपर्दछ ।

जसरी आकाशमा कालो बादल ज्यादा समयका लागि रहँदैन, त्यसै गरी जीवनका समस्याहरू पनि क्षणिक छन् । जुन व्यक्तिलाई मङ्गलमय ईश्वरमाथि विश्वास हुन्छ उसको जीवन नाना प्रकारका क्लेश, अविद्या, राग, द्वेष तथा चिन्ताहरूबाट सुरक्षित रहन्छ ।

कष्ट कसलाई हुँदैन ? को मानिस रोगी छैन ? समस्याहरूले कसलाई जेलेको हुँदैन ? मृत्यु, रोग, शोकका घटना कसका घरमा घटेको छैन ? राम्ररी विचार गर्ने हो भने यस्ता समस्या र विपत्ति प्रत्येक जीवित मनुष्यलाई आइपर्दछन् । तर साहसी व्यक्ति कहिल्यै पनि यस्ता समस्या र विपत्तिहरूको परवाह गर्दैनन् । उनीहरू आफ्नो मनमा धैर्य तथा उन्नतिका लागि सत् प्रयत्न सदैव कायम राख्दछन् ।

उज्ज्वल भविष्यको कामना गर्नु तथा त्यसलाई प्राप्त गर्नका लागि लगातार हरसम्भव प्रयास गर्नु विकट परिस्थितिबाट छुटकारा पाउने उपाय हो ।

जब कुनै डरपोकपन, कायरता तथा पराजयको अवाञ्छनीय विचार मनमा आउँदछ तब त्यसको विपरीत साहस, हिम्मत, वीरता तथा प्रत्येक सङ्घर्षमा विजयी हुने विश्वास मनमा ल्याएर प्रतिकूल मनःस्थितिलाई दूर गर्नु पर्दछ ।

आफ्नै मनमा के निश्चय सदा दृढता राख भने 'यो जीवन अत्यन्तै मूल्यवान् छ । जीवन सदा सङ्घर्ष तथा निरन्तर उन्नतिका लागि बनेको छ । डरपोक तथा कातरताको विचार तिमीलाई कुनै

पनि दृष्टिकोणले सुहाउँदैन । सदा प्रगति गर्ने र अगाडि बढ्ने मात्र विचार गर, त्यस्तै कुरा गर । अवनतिको विचारसम्म पनि न त मनमा ल्याऊ न त्यस्तो कुरा नै कहिल्यै मुखबाट निकाल ।'

प्रिय पाठक वर्ग ! जीवनरूपी यस सङ्घर्षमा निराशा तथा पराजयको हैन, सदा-सर्वदा आशा, विश्वास तथा सफलताको भावना मनमा ल्याऊ । यसपटक त म अवश्य सफल हुनेछु तथा भविष्यमा मेरो सफलता शतप्रतिशत निश्चित छ-यही प्रबल भावना सदा मनमा भर्ने गर । सदैव उन्नतिको मात्र विचार तथा चिन्तन गर। अवनतिको विचार बिर्सेर पनि मनमा आउन नदेऊ । लडखडाएर तल खस्ने हैन किन्तु जीवनलाई उत्तरोत्तर माथि उकास्ने पुष्ट विचार तथा सत् कार्यलाई अपनाऊ ।

सदा के स्मरण राख्नु पर्दछ भने निराश तथा अकर्मण्यता एक प्रकारको नास्तिकता हो । यो संसाररूपी सागरबाट केवल उद्योगी मात्र पार पाउँछन्, निरुद्योगी र पुरुषार्थहीन पुरुषले कहिल्यै पार पाउन सक्दैनन् । जबसम्म सास फेर्दैछौ, तबसम्म स्वस्थ तथा पूर्णानन्दका कल्पनाहरू मनमा भर्ने गर । सदा उत्साही तथा आशावादी व्यक्तिहरूको मात्र सङ्गत गर । ती कातर पुरुषहरूबाट सदा परै बस जसले तिमी स्वयंलाई पनि कातर बनाउँदछन् तथा तिम्रो भविष्यलाई समेत निराशाजनक बनाउँदछन् । धर्म र ईश्वरमा सदा आस्था राख, ईश्वर अदृश्य रूपमा सदा तिम्रो साथ छन् ।

'म आफ्नो आत्मालाई आफ्नो दिव्य रूप सम्झन्छु । ईश्वर मेरो आत्माको रूप धारण गरेर ममा विराजमान छन् । मेरो मन, वचन तथा कर्महरूको माध्यमबाट ईश्वर नै प्रकट भइरहेका छन् ।'

ए मानव ! तिम्रो मस्तिष्क ईश्वरको ठूलो देन हो । ईश्वरले तिमीलाई यो उन्नत तथा विकसित मस्तिष्क सही दिशामा उत्पादनात्मक-सिर्जनात्मक भव्य विचार उत्पन्न गर्नका लागि प्रदान गरेको छ । यसको सदुपयोग गर र आफ्नो आत्मविश्वास बढाऊ । जुन प्रकारले रमाइलो फूलबारीमा हामी बीजारोपण गर्दछौं, जसबाट भिन्न भिन्न प्रकारका सुन्दर वृक्ष तथा पुष्प पैदा हुन्छन्, त्यसैगरी यी विचारहरूमाथि प्रतिदिन २/३ पटक मनलाई दृढतापूर्वक एकाग्र गर्नाले विचार यन्त्र पनि त्यसै दिशातर्फ अग्रसर हुन थाल्दछ तथा मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक रूपले अर्थात् पूर्ण स्वास्थ्य लाभ गर्दै आफ्नो जीवनलाई सफल बनाउन सक्दछ ।

एक महापुरुषको वाणी छ-"मागेमा तिमीलाई मिल्नेछ; घच्घच्याएमा द्वार तिम्रो लागि खुल्नेछ; खोजेमा तिमीलाई प्राप्त हुनेछ ।" यी महावाणीहरू हाम्रो अन्तरमा बसेको त्यो दैवी शक्तिको सूचक हो जसलाई अन्तरात्मा भनिन्छ र जसले हामीलाई सदा प्रगति पथमा लम्काउँदछ ।

यी सम्पूर्ण कुराहरू तिमीलाई केवल वैदिक हिन्दु संस्कृतिले मात्र सिकाउन सक्दछ । संसारको अन्य कुनै पनि संस्कृतिमा जीवनलाई यस प्रकारको आशावादी ठोस अवलम्बन दिने सदुपदेश तिमीले पाउने छैनौं । तिमी आफैं विचार गर, यदि केवल भौतिक सामग्री र भौतिक सुख सुविधा मात्र जीवनमा सुख तथा शान्तिको आधार भएको भए आज पाश्चात्य देशका बासिन्दाहरूको यो स्थिति कदापि हुने थिएन जो भौतिक सुख सुविधाबाट वाक्क भएर आध्यात्मिक शान्तिका लागि लालायित हुँदै गइरहेका छन् ।

- हरिः ॐ तत्सत् -

५. खप्तड परिचय

खप्तड नाम किन ? प्राचीन कालदेखि नै खप्तडको नाम स्कन्द- पुराणअन्तर्गत मानस खण्डमा वर्णन पाइन्छ । तर त्यहाँ खप्तड नामको स्थानमा 'श्री खेचराद्रि' शब्दको प्रयोग भएको छ। खेचराद्रि शब्दको सरल नाम खेचर पर्वत (खेचर+अद्रि) हो । यसै खेचर पर्वतको अपभ्रंश खप्तड हुन गएको हो । खेचराद्रि शब्दको विश्लेषण गर्ने हो भने खे+चरति = खेचर आकाशमा विचरण गर्नेहरूलाई भनिन्छ । पक्षी एवं गगनचरी सिद्धहरूलाई पनि ठाँउ-ठाँउमा खेचर शब्द प्रयोग गरेको पाइन्छ। मेरो विचारमा खेचर शब्द एक गगनचुम्बी शब्द जस्तै एक आलङ्कारिक शब्द हो । यो खप्तड भूमि पनि चारै तर्फ पाँच, छ हजार फिट अग्ला पर्वतहरूले घेरिएको तथा मध्यभागमा बाह्र हजार फिट अग्लो उन्नत पर्वत शिवलिङ्ग जस्तो हुनाले यसलाई गगनचुम्बीको सट्टामा खेचराद्रि (आकाशमा पुगेको) भनेको हो कि ?

खप्तडको भौगोलिक स्थिति

सम्पूर्ण खप्तडक्षेत्रको क्षेत्रफल १०२४ वर्ग कि.मि. मद्धे हाल श्री ५ को सरकारले २२५ वर्ग कि.मि. मात्र राष्ट्रिय निकुञ्ज घोषित गरेको छ। खप्तडको पूर्वपट्टी बाजुराले छोएको छ। सो जिल्लातर्फ पर्ने भाग बाजुरा निवासीहरू हाम्रो हो भन्छन् । फलस्वरूप

खप्तडको पूर्वी भागमा पाइने निगालो, काठ, घाँसपातको भोग चलन परम्परागत नै उनीहरू गर्दै आएका छन्। पश्चिमतर्फबाट खप्तडलाई डोटीले छोएको छ र खप्तड हाम्रो हो भन्दै पश्चिमी भागमा पाइने निगालो, काठ, घाँसपात आदिको उपभोग परम्परागतरूपमा नै उनीहरूले गर्दै आएका छन् । उत्तरतर्फको भाग बझाङ जिल्लाले छोएको छ र 'खप्तड हाम्रो हो' भन्दै त्यसतर्फ पाइने निगालो, काठ, घाँसपात, गौचरन आदिको उपभोग परम्परागत रूपमा नै बझाङ निवासीहरूबाट हुँदै आएको छ। एवं रीतले दक्षिणतर्फको भाग अछाम जिल्लामा पर्दछ। अछामवासीहरू खप्तडलाई आफ्नो भन्दै सो दिशातर्फ पाइने निगालो, काठ तथा घाँसपातको उपभोग परम्परागत रूपमा नै उनीहरूले गर्दै आएका छन् । यस प्रकार वास्तवमा खप्तड कुन जिल्लाको हो, विवादास्पद प्रश्न छ।

खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज

दुई वर्ष यता खप्तडको २२५ वर्ग कि.मि. (१५ x १५) भाग श्री ५ को सरकारले राष्ट्रिय निकुञ्ज घोषित गरेको छ। यसै वर्ष यहाँ निकुञ्जमा छ वा सात भवनहरू निर्माण भएका छन्। सरकारको योजनानुसार पछि निकुञ्जको स्तर हेरी ३० जना स्टाफको र सुरक्षा दलहरूका आवासीय भवनहरू, चौकी आदि निर्माण गर्ने योजना छ।

वनस्पति

खप्तडमा विभिन्न प्रकारका साना ठुला बोट वृक्ष पाइन्छन्। दुई तीन किसिमका सल्ला (Fir), खर्सु भिडिया (Oak), थरी-थरीका गुराँस आदि वृक्ष पाइन्छन् । विभिन्न प्रकारका जडीबुटी तथा रङ्गीविरङ्गी फूलहरूले खप्तड भूमिलाई आषाढदेखि भाद्र महिनासम्म एक सुन्दर गलैंचाको रूपमा परिणत गरेको हुन्छ । त्यतिबेला खप्तडको दृश्य अति सुरम्य र मनमोहक हुन्छ।

दुई वर्ष पूर्वसम्म यहाँ जडीबुटी अनुसन्धान केन्द्र सात वर्षदेखि चलाइएको थियो । हाल यहाँ शायद कुनै कारणले होला सो केन्द्र छैन । यहाँ प्रशस्त मात्रामा जडीबुटी पाइन्छन् । समस्त आधुनिक औषधीको स्रोत जडीबुटी हो, तर हिजोआज विदेशी औषधीको प्रभाव बढेको छ । साधारण तथा मध्यमवर्गीय जनताहरूमा पनि अँग्रेजी किसिमका औषधीहरूको सेवन क्षमताको बाहिर हुन पुगेको हुनाले जडीबुटीबाट औषधी तयार पारी सुपथ मूल्यमा जनतामा वितरण गर्न सके अधिकांश जनता लाभान्वित हुन्थे कि ?

वन्यजन्तु

वन्यजन्तुको नाममा यहाँ ठुला, साना तीन थरीका चितुवा, भालु, थार, बँदेल, मृत (काँकड), घोड (वनबाखा), कस्तूरी मृग, वनकुकुर, स्याल आदि पाइन्छन् । राष्ट्रिय पक्षी डाँफेलगायत मुनाल, फक्राई कालिज, प्युरा, लडेवा र वर्षायाममा रङ्गीबिरङ्गी आगन्तुक चराहरूको निकै चहलपहल हुन्छ । आश्विन महिनामा यी चराहरू गर्मी ठाउँमा जान्छन् ।

निकुञ्ज र पर्यटन केन्द्र

संसारको प्रत्येक भू-भागको सांस्कृतिक र धार्मिक भावनाको उद्गम स्थान प्रायः जसो हिमाच्छादित पर्वतका उपत्यकाहरू र ठुला, साना नदीहरूको तटवर्ती ठाउँमा नै भएको देखिन्छ । यस प्रकार हाम्रो संस्कृतिको पवित्र तीर्थहरू पनि प्रायः जसो यी नै ठाउँहरूमा पाइन्छन् । कुनै पनि वस्तुको लाभ वा हानिमा दुई पक्ष हुन्छन् । मानवले हानि पक्षलाई यथाशक्ति निवारण गर्दा लाभतर्फ अधिक ध्यान दिनु युक्तिसंगत नै छ । आजको वैज्ञानिक युगमा विज्ञानले

संसारलाई अति सानो र परस्पर समन्वयशील बनाएको छ। मानव सामाजिक प्राणी हुनाले रहन-सहन, भेष-भूषा तथा खान-पानको साथै संस्कृतिको प्रभाव एक-अर्कामाथि पर्नु स्वाभाविक नै हो। आजभोलि प्राय:जसो सबै देशहरूले सांस्कृतिक संक्रमण (Cultural Infection) को प्रभाव बुद्धिजीवीभित्र महसुस गर्न थालेका छन्। यसको विपरीत पर्यटन पक्षका लाभ पनि छन्। ती हुन् विदेशी मुद्राको आर्जन तथा परस्पर विस्तार र सम्बन्धको आदान-प्रदान। आज प्रदूषणको कुरो चारैतर्फ सुन्न पाइन्छ। प्रदूषण दुई प्रकारको हुन्छ। भौतिक प्रदूषण तथा मानसिक प्रदूषण। भौतिक प्रदूषणको शुद्धि सजिलैसँग गर्न सकिन्छ । तर यदि एकपटक मानसिक, बौद्धिक तथा सांस्कृतिक प्रदूषण कुनै जातिमा भयो भने सोको निवारण गर्न शताब्दी लाग्ने हुन्छ, कल्पना पनि गर्न सकिन्न। आज सम्पूर्ण विश्वले आफ्नो नवयुवक-युवतीबाट आफ्नो भेष-भूषा तथा सांस्कृतिक सम्पदाको लोप हुँदै गएको र सतर्कता अपनाएको देखिन्छ।

अब प्रश्न खडा हुन्छ-के पर्यटन विकासलाई छाड्ने वा आफ्नो धर्म-संस्कृतिलाई त्याग्ने ? आजको युगमा कुनै पनि पक्षलाई त्याग्न गाह्रो छ। तर स्मरण रहोस् पर्यटनभन्दा धर्म-संस्कृति अधिक मूल्यवान् हो। मेरो विचारअनुसार आजको युगमा मानवले मध्यमवर्गीय हुनुपरेको छ, अर्थात् संकीर्ण विचारधारा तथा कट्टरतालाई अपनाएर निर्वाह हुँदैन। तर अति उदार तथा कुनै सांस्कृतिक कुराको अपहेलना गर्नु पनि कुनै देशको सांस्कृतिक संविधान तथा युक्तियुक्त परम्पराको अपहेलना त्यो देशको जातिको निश्चयात्मक पतनको कारण हुन जान्छ। यस समस्याको समाधान तीर्थस्थल

तथा सांस्कृतिक स्थल जो पर्यटकहरूका लागि पनि आकर्षक स्थल हुन् तिनलाई दुई परिधि (Circle) मा विभाजन गर्नु पर्दछ । एक आभ्यन्तरिक (Inner) र अर्को बाहिरी (Outer) परिधि हुनुपर्दछ । आभ्यन्तरिक परिधि (Inner Circle) मा कुनै प्रकारको विकृत पदार्थ-धूम्रपान, झै-झगडा, अश्लिल वचन तथा कुनै प्रकारको दुष्प्रवृत्तिको निषेध हुनुपर्दछ । सो क्षेत्रमा साना-साना पाटीहरूमा वातावरणको आध्यात्मिक शुद्धिको परिचायक स्वरूप गीता, उपनिषद्, बुद्धका वचनहरू लेखिएको हुनुपर्दछ । यी शास्त्रीय वाक्यले त्यस क्षेत्रमा प्रवेश गर्नासाथ आजको विक्षुब्ध मानव मस्तिष्कमा केही न केही शान्ति प्रदान गर्नेछ । आभ्यन्तरिक परिधिको निम्ति तीर्थलाई केन्द्रमा राखेर एक घण्टामा एक युवा मानिस मध्यमगतिमा जति दूरी तय गर्न सक्ला त्यति राखे पुग्छ । बाहिरी परिधिभित्र पर्यटन विभागको लज, होटल, र सरकारी कार्यालय आदि राख्न सकिन्छ । यस परिधिमा अति कडा नियम नभएर शिष्ट रीतिले रहने, बस्ने मनोरञ्जन गर्ने सुविधा तथा छुट हुनुपर्दछ ।

धार्मिक महत्व र सांस्कृतिक स्थल

सुदूर पश्चिमका प्रायःजसो मानिसले वा विशेष गरी खप्तडले छोएको चार जिल्लाका मानिसहरूले यस पुण्य भूमिलाई परम्परादेखि नै एक पवित्र र धार्मिक स्थलको रूपमा मान्दै आएका छन् । सर्वसाधारण गाउँलेको धारणानुसार खप्तडमा झगडा, चोरी तथा कुकर्म गर्नु महापाप हो । गोठाला भए तापनि यहाँ गाई, भैंसी चराएर बसेपनि शान्तिपूर्वक बस्नुपर्दछ भन्ने धारणा राख्दछन् । 'यो खप्तड हो पाप जन बोल्यो' अझ पनि यही भन्ने गर्छन् । पर्यटन विभाग चालु

भएपछि पनि यस्तै रहला कि ? गाउँले नारीहरूमा मासिक धर्म भएको पाँच दिनसम्म खप्तड जानु हुन्न भन्ने धारणा अझै पनि छ।

खप्तडलाई तीर्थस्थल मानेको हुनाले प्रथमतः तीर्थ शब्दको अर्थ जान्नु असल होला । **'तीर्यते येनेति तीर्थम्,** पापबाट मोक्ष गराउने स्थान वा मानवलाई शास्त्रमा तीर्थ भनिएको छ ।

तीर्थलाई तीन श्रेणीमा विभाजन गरिएको छ- (१) पार्थिव तीर्थ, (२) जलीय तीर्थ, (३) जङ्गम तीर्थ (महात्मा तथा अति शुद्धाचारी एवं सत्य चरित्र मानव) ।

पार्थिव तीर्थ

हिन्दू धर्मानुसार सृष्टिकालदेखि नै मानिराखेको गङ्गा-जमुनाको पठार आदि तथा कैलाश, मानसरोवर, कुरु क्षेत्र आदि जहाँ राजा देवताहरूले दीर्घकालीन यज्ञादि क्रिया गरिराखेका थिए सो भागलाई पार्थिव तीर्थको रूपमा मानिएको छ ।

जलीय तीर्थ

गङ्गा, जमुना, गोदावरी, कोशी, गण्डकी, नारायणी, वागमती आदि पवित्र नदी र तिनको तटमा अनादिकालदेखि मानिराखेको देव मन्दिर र पवित्र गुफालाई जलीय तीर्थ मानेको छ। ठूला पानीका मूलहरू, विशेष गरी गरम जलका कुण्डहरूलाई पनि जलीय तीर्थ मानेको छ । आजको तर्कपूर्ण समाजमा हरेक कुराको वैज्ञानिक व्याख्यासित जान्ने मिथ्या घमण्ड हुनाले कुनै अत्याधुनिक (Super Up to Date) महानुभावहरू गन्धक वा ग्यासको कारणले गर्दा भूमिबाट अग्निको ज्योति निक्लिरहेको छ भन्दछन् । Up to Date

हुनु ठीक भए तापनि Super Up to Date हुनु भने कम खतरनाक छैन । किनभने प्रत्येक वस्तुमा कुतर्कको आश्रय लिनाले सम्भवत: आफ्नै बाजे, बूढाबाजेका बारेमा आशङ्का उठ्ला ।

वास्तविकता यो हो- तीर्थ अथवा भगवान्‌को मूर्ति, देवस्थल आदिलाई प्रतीक (Symbol) मानेको हो । कुनै पनि देशको राष्ट्रिय झण्डा देख्नमा एक दुई मिटरको रङ्गीबिरङ्गी कपडा बाहेक अरू के हो र ? त्यति ठूलो देश, त्यो सानो कपडामा अटाउन नसके तापनि राष्ट्रिय झण्डाको उत्कर्ष र मानले एक देशको सम्पूर्ण जनता हर्षित हुनु र त्यसको अपमानले मरी-मेट्न तयार हुनु तीर्थ र देवस्थलको मान हुनु समान नहोला र ?

जङ्गम तीर्थ

विशुद्ध सच्चरित्र तथा ज्ञानवान् महापुरुषहरू, ऋषि मुनिहरू आदिलाई जङ्गम तीर्थको नाम दिइएको छ । किनभने जङ्गम तीर्थको शुद्ध व्यवहार तथा दिव्य उपदेशले मानव पापबाट रक्षा हुने हुनाले यिनलाई तीर्थ मानिएको हो ।

हरेक मानवको शरीरको रोमकूप, नेत्र, औँलाका टुप्पाहरूबाट निरन्तर एक विशेष प्रकारको रश्मि निक्लिरहेको हुन्छ । आधुनिक विज्ञानले यस कुराको पुष्टि पनि गरिसकेको छ । उक्त प्रकारको वैज्ञानिक नाम मानवीय तेज (Human Aura) हो । यही वैज्ञानिक विश्लेषणद्वारा ती प्रकाशरूप रश्मिको र समानान्तर गुणहरूले मानवको स्वास्थ्यको सूक्ष्म जाँच हुन सक्छ । यो पनि भौतिक पक्ष हो । हिजो आजको विज्ञान एक आधुनिक कडा प्यारा मनोवैज्ञानिक (Para Psychology) मानिन्छ । Human Aura मा मानवको शुद्ध

र अशुद्ध चरित्रका परमाणुहरू पनि प्रकाशमा मिलेका हुन्छन् । जुन स्थानमा कुनै व्यक्तिले शुभ-अशुभ, शारीरिक, वाचिक तथा मानसिक विचार गरिराखेको छ, त्यही शुद्ध वा अशुद्ध परमाणुहरू शरीरबाट निस्केर उसै स्थानमा फैलिन्छन् । कतिसम्म फैलिने र कति शक्तिशाली परमाणु छन् यसको निर्भर त्यही व्यक्तिको चरित्रमा पर्दछ । दीर्घकालीन समयसम्म शुभ अथवा अशुभ प्रकाशमय परमाणुहरूले परिपूर्ण भएपछि तीर्थ पनि अशुभ विचार परमाणु भएको खण्डमा अति अपवित्र स्थान हुन्छ भनी हाम्रो शास्त्रले भनेको छ । यहाँ एक अति मार्मिक तथा स्पष्ट संकेत के पाइन्छ भने तीर्थस्थल वा देव मन्दिर तथा पुण्य भूमिहरूलाई शुद्ध राख्ने तिनका शुद्धि क्रमशः बढाउने वा दूषित तुल्याउने जिम्मेवारी तिमीमा नै निर्भर गर्दछ । यसै भावनाले तीर्थस्थल वा पुण्यभूमि आदिको शुद्ध वातावरणको संरक्षण गर्न तिम्रो आफ्नो नैतिक तथा धार्मिक कर्तव्य हो, स्वयं विचार गर । स्वर्गलाई नर्क बनाउने हो वा नर्कलाई स्वर्ग बनाउने हो तिमीमा नै निर्भर छ ।

खप्तडका महत्वपूर्ण धार्मिक स्थानहरू

यहाँका प्रमुख दर्शनीय स्थान तीन छन् -

(१) त्रिवेणी, (२) सहस्रलिङ्ग, (३) खापर दह (खप्तड ताल)

त्रिवेणी

त्रिवेणी तीनमध्ये प्रमुख स्थान हो । यहाँ साना-साना दुई खोलाको संगम छ । मुख्य त्रिवेणी प्रयागमा छ ।

त्यहाँ गंगा र जमुनाको संगम छ । सरस्वती गुप्तरूपले बीचमा मिलेकी छिन् । त्यसै स्थानको संगम प्रवाहदेखि केही टाढा सरस्वती

कुण्ड (इनार)-मा सरस्वतीको दर्शन हुन्छ। गंगाको जल सुकिलो र जमुनाको जल अलि कालो रङ्गको छ, त्यही अनुसार यहाँ पनि दुई जल प्रवाह छन्। एकको नाम सोलिङ्ग (सहस्रलिङ्ग) खोलो र अर्कोको नाम डाफ्या कोट खोला भनिन्छ। सोलिङ्ग खोलाको रङ्ग केही न केही कालो छ। जलको रङ्गअनुसार मैले त्यहाँका ढुङ्गाहरू, दुवै खोलामा अदल बदल गरें। दुई वर्ष पछि ती दुवै थरीका ढुङ्गाहरूले खोलाको जलको रंग लिएका थिए। तीनको आकार तथा अनुमानले मात्र पत्ता लगाउन सकियो। प्रयागराजमा सरस्वतीको संगम गोप्यरूपले भए जस्तै यहाँ पनि कान्छी औंला बराबर भूमिबाट अदृश्य रूपले निस्केको मूल, गंगाबाट दश हात टाढा प्राचीन धर्मशालाको सम्मुख देखिन्छ।

हिन्दू धर्मानुसार त्रिवेणी तीर्थको रूपमा हुनलाई दुवै जल प्रवाहको संगम भएर पछि चार गज किन नहोस् उत्तरमुखी हुनुपर्ने हुन्छ। सोही लक्षण यहाँ देखिन्छ। यिनै विभिन्न कारणले यसलाई त्रिवेणी भन्न सकिन्छ र मान्दै आएको पनि छ। त्रिवेणीमा एक अति प्राचीन भगवतीको मन्दिर छ र २०३८ साल ज्येष्ठमा श्री ५ महाराजाधिराज सरकार र श्री ५ बडा महारानी सरकारको शुभ संकल्पले शाही सेनाद्वारा निर्मित संगममा आधुनिक किसिमको एक मन्दिर बनेको छ। यसभित्र श्री गणेश, अन्नपूर्णादेवी, शिवशङ्कर, कार्तिक स्वामी (कुमार), बसाहका मूर्तिहरू- मेरो प्रार्थना अनुसार सरकारले पठाइबक्सेको र मेरा हातबाट उद्घाटन भएको छ। त्रिवेणीमाथि केदार ढुङ्गाको समीप तीन अतिथि गृह तथा त्यसको तल श्री ५ महाराजाधिराज सरकार तथा श्री ५ बडामहारानी सरकारको कृति शिलालेख पनि काठमाडौंबाट ल्याएर स्थापित गरिएको छ।

अतिथि भवनको सम्बन्धमा दुःखका साथ भन्न मन लाग्छ। राम्रो हेरचाह तथा सरसफाइका समुचित व्यवस्था भएको खण्डमा दीर्घकालसम्म टिक्ने थिए कि ? तर पनि हाल यी अतिथि-गृहको रेखदेख सुधार सफाइ र ताल्चाको प्रबन्ध सैनिक (सुरक्षा टुकुडी)-बाट गरिँदै आएकोले यसको संरक्षण र सम्बर्द्धनमा राम्रो हेरचाह पुगे जस्तो लाग्छ। त्यसो भए तापनि बिहानीपख आफ्नो बाटो लाग्नुभन्दा अगाडि उक्त स्थानमा भएका गरेका फोहोर-मैलालाई नैतिकताको आधारमा सफा गरी बाटो लागेमा उचित हुने थियो।

अतिथि गृहको दुई, तीन सयगज टाढा चाल्ने वडारको माथि भी.आई.पी. क्वार्टर तथा त्यसको पचास मिटर दक्षिण मेरा निमित्त एक सानो कुटी सरकारबाट बक्सभएको छ। ज्येष्ठ महिनाको शुक्लपक्षको दशमी तिथिमा गंगा दशहरा पर्व पर्छ। सो दिन राजा भगीरथको तपस्याद्वारा स्वर्गलोकबाट भागीरथी गंगाको अवतरण शिवजीको जटाबाट भएको थियो। सोही दिनको पुण्य स्मृतिमा गंगा दशहराको पुण्य पर्व पर्छ। नवमीको दिन खप्तडका पार्श्ववर्ती चारै जिल्लाका नर-नारीले रात्रिमा विभिन्न लोक नृत्य, गीत आदि गाएर रमाइलो गर्छन्। पुण्य पर्वमा रात्रि जागरण गरी भगवान्को नाम कीर्तन आदि गर्नुपर्ने स्थानमा आजलोलि मदिरा पान, टाउको फोडाफोड जस्ता कुकर्म आदिले जन्म लिएको छ। सौभाग्यवश राष्ट्रिय निकुञ्जका कर्मचारीहरूबाट केही हदसम्म नियन्त्रण भए तापनि धार्मिक क्षेत्रको निकट-निकटमैं रक्सीपानले लठ्ठ परेका मानिस देखिन्छन्। यसको दोषी को त ? जसलाई दोष दियो उही रिसाउने। यसर्थ सजिलोसित सारा दोष कलियुगलाई नै दिनुपर्ला कि ? कुकर्म हामीबाट, दोष कलियुगमाथि? प्रातः स्नान गरेपछि मानिस आ-आफ्ना घर फर्कन्छन्।

सहस्र लिङ्ग

यहाँ करिब साढे दश, एघार हजार फिट अग्लोमा एक उन्नत खालको शिला तथा तीन साना चुचुरा देखिन्छन् । पहिला शंकर, दोस्रा पार्वती, तेस्रो गणेशको भावनाले पूजन हुन्छ । शिला शिखरमा जान नसकिनाले सो शिलाको चालीस फिट तल हवन, पूजा आदिको व्यवस्था मिलाइएको छ। त्यहाँ पनि सरकारको निगाहले काठमाडौंबाट शिवजी, देवी र गणेशको मूर्ति ल्याई २०३९ सालमा स्थापित गरिएको छ। यहाँ श्रावणी (ऋषि तर्पणी) पूर्णिमाको दिन जात्रा लाग्छ। अधिकतर अछामका श्रद्धालुहरू आउँछन् र प्रायः त्रिवेणीमा स्नान गरेर दोस्रो दिन महेश्वरको दर्शन गरेर फर्किन्छन् । सो पुण्य दिनमा मानिस कमै हुन्छन् र पवित्रमय भजन आदि हुन्छ । सो स्थानदेखि केही पर चार सय मिटर दक्षिणतर्फ एक प्राचीनकालीन गणेशजीको प्राचीन कलानुसार स्थानीय ढुङ्गाबाट निर्मित एक मूर्ति छ ।

मेरो विचार-अनुसार समस्त खप्तडको एक मात्र प्राचीन मूर्ति यही नै हो ।

खापर दह

यो पचास मिटर चौडा र एक सय मिटर लामो नसुक्ने ताल हो । आश्चर्यको कुरा के छ भने त यसको उद्गम स्थान छ न त निकासा नै छ । यसको किनारामा गाउँलेद्वारा निर्मित एक माण्डू छ । जसलाई यिनीहरू खापरमाण्डू भन्दछन् । खापर कुनै सिद्ध पुरुषको नामले गाउँले जनतामा परिचित छ । यसको अर्को शाखा बझाङ जिल्लाको छान्ना अन्तर्गत पुजारी गाउँमा छ । माण्डूको समीप एक मन्दिर छ । जो कलापूर्ण ढङ्गले ढुङ्गाबाट बनाइएको छ।

त्यसभित्र कुनै देवता देखिन्न । त्यसै मन्दिर सामुन्ने तीन, चार गजको दूरीमा आजभन्दा पच्चीस, तीस वर्षअघि चारपाटे काठको ढुङ्गाले मल्लकालीन शैलीमा बनेको एक हवन कुण्ड पनि मैले देखेको थिएँ । आजभोलि ती ढुङ्गा देखिँदैनन् । मेरो विचारअनुसार प्राचीन मन्दिर त्यही नै हुनु पर्दछ । आजभोलि सोही माण्डूलाई सार्कीको माण्डू पनि भन्दछन् । सार्कीहरू नै यहाँ पूजा गर्छन् । सार्कीहरूको भनाइअनुसार उनका बाजेहरूले निगाला काट्न आउँदा निगालाबाट रगत निस्केको र सो रगतलाई थाम्न फाँको चपाएर बन्द गरेको भन्दछन् । उसै बेलादेखि त्यहाँको पूजा पाठ सार्कीहरूबाट चपाएको चामल (फाँको)- ले हुने गर्छ । त्यति बेला सार्कीको धामी पनि चल्छन् । त्यहाँ अनन्त चतुर्दशीको रात्रिमा मेला लाग्छ । त्यस बेला मदिरा पान तथा अशान्तमय ढंगले नरमाइलो दूषित वातावरण सिर्जना गर्दै टुङ्गिछ । दोस्रो दिन देवताको आशागुर्जाहरू बझाङ छान्ना अन्तर्गत पुजारी गाउँ फाटादेवल खापरमाण्डूमा लान्छन् । पूर्णिमाको ठुलो मेला त्यहाँ लाग्छ । रात्रिको मेलामा रक्सीपानले यात्रा अशान्तमय हुन्छ, टाउको फोडा-फोड आदि हुन्छ । हाल केही वर्ष अगाडिबाट यहाँ निकुञ्ज स्थापना भइसकेको र उक्त निकुञ्जको सुरक्षार्थ शाही नेपाली सेनाको एक अंग पनि तैनाथ भएको हुँदा आठ, दस वर्ष अगाडि मेलामा हुने दुष्कर्म, कुकृत्य, मारपिट, टाउको फोडा-फोड जस्ता घटनामा ज्यादै कमी पाइएको छ । मादक पदार्थको बिक्री-वितरण र सेवनमा पनि रोक लगाइएको छ ।

निकुञ्ज स्थापना हुनुभन्दा अगाडि यहाँ गाई भैँसीको चरिचरन, खर, निगाला, दाउरा काट्न (दैनिक उपभोगका लागि) सबैले जुनसुकै समयमा गर्न पाउँथे भने हाल यस क्षेत्रमा खप्तड राष्ट्रिय

निकुञ्ज स्थापना भइसकेको र त्यसको सुरक्षाको निमित्त सुरक्षा कर्मी समेत तैनाथ भइसकेको हुँदा पहिला हुने मनोमालिन्यपूर्ण कार्य हुन पाएको छैन । यहाँका जनता (गाँउले) को सुविधाको निमित्त ज्येष्ठ, आषाढ, श्रावण महिनामा चरिचरनको निमित्त यथेष्ट पुर्जी खुल्ने गर्दछ। त्यसै गरी मार्ग महिनामा निगालाको पुर्जी र अन्य दुई महिनामा काठ र खरको पुर्जी वितरण गरेको जस्तो लाग्दछ। यी माथिका कार्यहरूले गर्दा अनावश्यक वन जंगलको विनाशमा धेरै प्रतिशतमा कमी आएको देखिन्छ। जसले यहाँ जंगली जनावरको वृद्धि र प्राकृतिक स्वच्छतामा वृद्धि हुँदै गएको अनुभव हुन्छ।

यस खप्तड क्षेत्रभित्र पर्ने विभिन्न डाँडा-काँडा र ठाउँमा प्राचीन घरहरूको अवशेष, ओखल आदिको चिह्न पाइन्छ तर यी कुराहरू जुनसुकै समयमा स्थापना भए तापनि आज अन्यौलमा नै छन्। यी अवशेषहरू पुरातत्त्व विज्ञानको खोजका विषय बनेका छन्। यसको अर्को प्रमाण देशका विभिन्न भागमा खप्तडी बस्नेत, खप्तडी थापा, खप्तडी ब्राह्मण आदि जातका व्यक्ति भेटिनुबाट पनि यहाँ पहिला मानिसहरूको बसोबास भएको प्रमाणित हुन्छ।

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवा भद्रं पश्येमा क्षभिर्यजत्राः।
स्थिरै रङ्गैस्तुष्टुवां सन्तनुभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

- हरिः ॐ तत्सत् -

-शिवमस्तु-



Sanatan Sakshi

खप्तड आश्रम प्रकाशन समितिका पदाधिकारीहरु एवं सदस्यहरु-

१. श्री विष्णुप्रसाद खत्री	-	अध्यक्ष
२. श्री नारायणदास मानन्धर	-	उपाध्यक्ष
३. श्री आत्माराम पाण्डे	-	सचिव
४. डा. मन काफ्ले	-	सह-सचिव
५. श्री विशाल शम्शेर राणा	-	कोषाध्यक्ष
६. श्री पद्मश्री श्रेष्ठ	-	सह-कोषाध्यक्ष
७. श्री राजीव विक्रम शाह	-	सदस्य
८. श्रीमती इन्दिरा मल्ल	-	सदस्य
९. श्री पुष्प बहादुर के.सी.	-	सदस्य
१०. श्री शशी साह	-	सदस्य
११. श्री अनिल श्रेष्ठ	-	सदस्य

खप्तडबाबाका प्रकाशित कृतिहरू

१) विचार विज्ञान
२) स्वास्थ्य विज्ञान
३) धर्म विज्ञान, भाग-१
४) धर्म विज्ञान, भाग-२
५) धर्म विज्ञान, भाग-३
६) धर्म विज्ञान, भाग-४
७) धर्म विज्ञान, सार संक्षेप
८) म र मेरो कर्तव्य
९) नारीधर्म तथा पुरुषधर्म
१०) वेदान्त विज्ञान
११) आत्म-ज्ञान
१२) योग-विज्ञान
१३) The Science of Yoga
१४) The Science of Thought
१५) Essentials of Vedanta
१६) आरोग्य विज्ञान
१७) The Science of Dharma

पुस्तक पाइने स्थान :

१. खप्तड आश्रम प्रकाशन समितिको कार्यालय, शान्तिधाम (प्रसूति गृहको अगाडि), थापाथली
२. मन्जरी पुस्तक प्रकाशन गृह, पुतलीसडक
३. श्री रत्न पुस्तक भण्डार, माईतीघर, काठमाडौं
४. श्रीपशुपतिशरण सहकारी संस्था, शंकराचार्य मठ देवपत्तन काठमाडौं
५. पैरवी प्रकाशन, काठमाडौं
६. प्रगती पुस्तक सदन, बागवजार, काठमाडौं
७. नेशनल बुक सेन्टर, काठमाडौं
८. उन्नति बुक्स, प्रदर्शनी मार्ग
९. विन्दावासिनी मन्दिर परिसर, पोखरा
१०. चौलानी पुस्तक भण्डार, धनगढी

Sanatan Sakshi



Sanatan Sakshi

मुद्रकः सुप्रवाह प्रकाशन प्रा. लि. काठमाडौं